



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التربية البدنية و الرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس

في التربية البدنية و الرياضية

التربية البدنية و الرياضية و علاقتها ببعض الاضطرابات النفسية
لدى الفتاة المراهقة المحجبة في الطور الثانوي 15- 18 سنة

بحث مسحي اجري على تلاميذ الطور الثانوي بولاية غليزان ثانوية زمورة و مازونة.

تحت إشراف :

د / فغلول سنوسي

من إعداد الطلبة :

عدلاني جميلة .

عمارة أحلام .

اهداء

بسم الله والصلاة والسلام على رسول الله وعلى آله ومن والاه
الحمد لله الذي وفقني في إنجاز هذا العمل فلا هادي إلاه ولا موفق
سواه أهدي ثمرة جهدي هذه :

إلى التي تحت أقدامها الجنان ويرضاها يرضى خالق الأكوان
إلى ينبوع الحب والحنان زهرة العطف ومصدر الاطمئنان

إلى أعلى ما في الوجود أُمِّي الغالية

إلى الذي كان دوماً إلى جانبي صاحب الفضل ومصدر الرعاية
إلى الذي لا يسعني إلا أن أقف أمامه احتراماً و عرفاناً وطاعة وحباً ...

إلى من أخلصت له دعواتي والدي الغالي

إلى اخوتي ابراهيم فتيحة كريمة
إلى كل الأهل و الأقارب كل باسمه و خاصة

الكتكوت زكي

إلى كل اساتذة المعهد و خاصة الاستاذ المشرف

إلى كل صديقات في الدراسة

إلى كل من يعرف جميلة

جميلة

اهداء

بسم الله والصلاة والسلام على رسول الله وعلى آله ومن والاه
الحمد لله الذي وفقني في إنجاز هذا العمل فلا هادي إلاه ولا موفق
سواه أهدي ثمرة جهدي هذه :

إلى التي تحت أقدامها الجنان ويرضاها يرضى خالق الأكوان
إلى ينبوع الحب والحنان زهرة العطف ومصدر الاطمئنان

إلى أعلى ما في الوجود أمي الغالية

إلى الذي كان دوما إلى جانبي صاحب الفضل ومصدر الرعاية
إلى الذي لا يسعني إلا أن أقف أمامه احتراما و عرفانا وطاعة و حبا ...

إلى من أخلصت له دعواتي والدي الغالي

إلى كل الأهل و الأقارب كل باسمه و خاصة

إلى كل اساتذة المعهد و خاصة الاستاذ المشرف

إلى كل صديقات في الدراسة

احلام

شكر و تقدير

نشكر الله عز وجل الذي وفقنا في انجاز هذا العمل المتواضع ، و
نتقدم بجزيل الشكر إلى الأستاذ المشرف فغلول سنوسي الذي لم ييخل علينا
بنصائحه و ارشاداته طيلة قيامنا بهذا العمل ، ونشكر كل من لطرش حوسين و
ايمام مسجد الزاوية الذي قدموا لنا يدي العون ، كما نتقدم بالشكر الجزيل الى
كل من ساعد في هذا العمل سواء من قريب او من بعيد .

جميلة * احلام

الفهرس

الموضوع

الإهداء

شكر و تقدير

قائمة المحتويات:

1.----- قائمة الجداول

ب----- قائمة الأشكال

التعريف بالبحث:

01----- مقدمة

03----- الإشكالية

04----- الفرضيات

05----- أهمية البحث

05----- أهداف البحث

05----- أسباب اختيار البحث

06----- مصطلحات البحث

08----- الدراسات المشابهة

09----- نقد الدراسات

الباب الأول:

الدراسة النظرية

الفصل الأول: التربية البدنية و الرياضية

10	تمهيد-----
11	1 مفهوم التربية البدنية و الرياضية-----
11	1.1 مفهوم التربية البدنية-----
12	2.1 التربية العامة-----
12	1.2.1 مفهوم التربية العامة-----
12	1.1.2.1 في اللغة-----
12	2.1.2.1 اصطلاحا-----
13	2.2.1 أهداف التربية العامة-----
13	1.2.2.1 الحياة السارة-----
14	2.2.2.1 الأمن الانفعالي-----
14	3.2.2.1 الشعور بالأهمية والتحسين-----
14	4.2.2.1 حياة ممتعة وهنيئة-----
15	3.1 أهداف التربية البدنية في المجتمع العربي الإسلامي-----
15	1.3.1 الهدف البدني-----
16	2.3.1 الهدف الروحي أو الديني-----
16	3.3.1 الهدف التربوي-----
17	4.3.1 الهدف المعرفي-----
17	5.3.1 الهدف الصحي-----
17	4.1 الرياضة في العصور القديمة-----

17	1.4.1 الرياضة و الحضارة المصرية القديمة
18	2.4.1 الرياضة و حضارة الفرس
18	3.4.1 الرياضة و حضارة الإغريق
19	5.1 جوانب التربية البدنية و الرياضية
19	1.5.1 الجانب البدني
19	2.5.1 الجانب الاجتماعي
19	3.5.1 الجانب النفسي
20	6.1 علاقة التربية البدنية و الرياضية بالتربية العامة
21	7.1 نبذة تاريخية عن تطور التربية البدنية و الرياضية في الجزائر
22	8.1 مكانة التربية البدنية و الرياضية في المنظومة التربوية
23	9.1 مهام التربية البدنية و الرياضية في الجزائر
23	1.9.1 من الناحية البدنية
24	2.9.1 من الناحية الاجتماعية و الثقافية
25	خلاصة

الفصل الثاني: الاضطرابات النفسية (القلق- الخجل)

26	تمهيد
27	2 مفهوم الاضطرابات النفسية
27	1.2 القلق
27	1.1.2 مفهوم وتعريف القلق
27	1.1.1.2 مفهوم القلق

27	2.1.1.2 تعريف القلق
28	2.2 أسباب القلق
28	1.2.2 الأسباب الوراثية
28	2.2.2 نزع الغرائز القومية
28	3.2.2 الأسباب الفيزيولوجية
28	4.2.2 تبني معتقدات فاسدة
29	5.2.2 الأفكار و المشاعر المكبوتة
29	6.2.2 عامل السن
29	3.2 أنواع القلق
29	1.3.2 القلق العادي (الموضوعي)
29	2.3.2 القلق المرضي (العصبي)
30	3.3.2 في صورة قلق عام
30	4.3.2 في صورة مخاوف مرضية بالنسبة لموضوعات أو مواقف محددة
30	5.3.2 القلق الخلقى و الإحساس بالذنب
30	6.3.2 القلق المزمن
30	4.2 أعراض القلق
30	1.4.2 الأعراض الاكلينكية للقلق
31	2.4.2 الأعراض الجلدية
31	3.4.2 الأعراض النفسية للقلق
31	4.4.2 التوتر العصبي

31	5.4.2 الجهاز الهضمي
31	5.2 أعراض الجهاز التنفسي
31	1.5.2 الجهاز العصبي
32	2.5.2 الجهاز العضلي
32	3.5.2 فقدان الثقة في النفس و في الناس
32	4.5.2 الأعراض السيكوسوماتية للقلق
32	6.2 نظريات القلق
32	1.6.2 نظرية مدرسة التحليل النفسي
33	2.6.2 نظرية المدرسة السلوكية
33	3.6.2 نظرية المدرسة الإنسانية
33	7.2 أساليب علاج القلق
34	1.7.2 العلاج التحليلي
34	2.7.2 العلاج الموجه
34	3.7.2 العلاج السلوكي
34	4.7.2 العلاج باليوغا
35	5.7.2 العلاج الاجتماعي
35	8.2 الخجل
35	1.8.2 تعريف الخجل
36	9.2 أعراض الخجل
36	1.9.2 الأعراض الفيزيائية

36	2.9.2 الأعراض المخبئة
36	3.9.2 الأعراض العقلية
36	4.9.2 الأعراض النفسية
36	10.2 أسباب الخجل
36	1.10.2 أسباب عضوية
37	2.10.2 أسباب اجتماعية
37	3.10.2 أسباب نفسية
37	11.2 أنواع الخجل
37	1.11.2 الخجل العادي
38	2.11.2 الخجل المكتسب
38	3.11.2 الخجل المألوف
38	4.11.2 الخجل أظرفي
38	5.11.2 الخجل المهني
38	6.11.2 الخجل الخلقي
38	12.2 علاج الخجل
39	خلاصة

الفصل الثالث: المراهقة والحجاب

40	تمهيد
41	1.3 تعريف المراهقة

41	1.1.3 لغة
41	2.1.3 أما في اللغة اللاتينية
41	3.1.3 اصطلاحا
41	2.3 مراحل المراهقة
41	1.2.3 المراهقة المبكرة (12-14 سنة)
42	2.2.3 المراهقة الوسطى (15-17 سنة)
42	3.2.3 المراهقة المتأخرة (18-21 سنة)
42	3.3 أهمية دراسة مرحلة المراهقة
43	4.3 أهداف مرحلة المراهقة
43	1.4.3 النضج الاجتماعي
43	2.4.3 النضج العقلي
44	3.4.3 النضج الانفعالي
44	5.3 علاقة المراهق بالثانوية و الرياضة
44	1.5.3 علاقة المراهق بالثانوية
44	2.5.3 علاقة المراهق بالرياضة
45	6.3 مشاكل المراهقة
45	1.6.3 المشاكل النفسية
45	2.6.3 المشاكل الصحية
46	3.6.3 المشاكل الانفعالية
46	4.6.3 المشاكل الاجتماعية

47	5.6.3 مشاكل الفراغ
47	7.3 خصائص المراهق
47	1.7.3 النمو البيولوجي للمراهق
47	2.7.3 النمو الجسمي
48	3.7.3 النمو الجنسي
48	4.7.3 النمو الحركي
48	5.7.3 النمو العقلي
48	6.7.3 النمو الاجتماعي
49	7.7.3 النمو الانفعالي
49	8.3 الحجاب
49	1.8.3 معنى الحجاب في اللغة
50	2.8.3 في الشرح
50	9.3 درجات الحجاب
50	1.9.3 الدرجة الأولى
51	2.9.3 الدرجة الثانية
51	3.9.3 الدرجة الثالثة
51	10.3 أهداف الحجاب
52	11.3 الآثار النفسية للحجاب
53	12.3 فضائل الحجاب
53	1.12.3 الحجاب طاعة الله عز وجل و طاعة لرسول الله صلى الله عليه و سلم

54	2.12.3	الحجاب عفة
54	3.12.3	الحجاب تقوى
54	4.12.3	الحجاب إيمان
54	5.12.3	الحجاب ستر
54	6.12.3	الحجاب حياة
55	7.12.3	الحجاب طهارة
55	8.12.3	الحجاب يناسب الغيرة
56		خلاصة

الباب الثاني:

الدراسة الميدانية

الفصل الأول: (منهج البحث و إجراءاته الميدانية)

57		تمهيد
58	1.	الدراسة الاستطلاعية
58	2.	منهج البحث
59	3.	الهدف من الدراسة الميدانية
59	4.	عينة البحث
59	5.	مجالات البحث
59	1.5.	المجال البشري

60	2.5. المجال الزمني
60	6. متغيرات البحث
60	المتغير المستقل
60	المتغير التابع
61	7. ادوات البحث
61	8. طريقة بناء الاستبيان
61	9. الطريقة الإحصائية
61	1.9. قانون النسب المئوية
62	2.9 قانون ك ² (كاف تربيعي)
62	10. صعوبات البحث

الفصل الثاني: (عرض و تحليل و مناقشة النتائج)

64	1-2 عرض النتائج
98	2-3 مناقشة الفرضيات
99	الاستنتاج العام
100	2-4 خاتمة عامة
101	2-5 اقتراحات و توصيات
	2-6 مصادر و مراجع
	2-7 الملاحق

الصفحة	رقم و عنوان الجداول للاستبيان الخاص بالتلاميذ
63	الجدول رقم 01: يمثل إجابات التلاميذ حول شعور المراهقة المحجبة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية
64	الجدول رقم 02: يمثل إجابات التلاميذ حول تأثير مشاهدة الآخرين لحركات المراهقة المحجبة أثناء ممارسة النشاط الرياضي
65	الجدول رقم 03: يمثل إجابات التلاميذ حول عرقلة الاختلاط على المراهقة المحجبة من ممارسة الرياضة
66	الجدول رقم 04: يمثل إجابات التلاميذ حول عرقلة الساحات المكشوفة على المراهقة المحجبة من ممارسة الرياضة
67	الجدول رقم 05: يمثل إجابات التلاميذ حول المداومة على الرياضة يزيد من خجل المراهقة المحجبة
68	الجدول رقم 06: يمثل إجابات التلاميذ حول دور التربية البدنية و الرياضية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى المراهقة
69	الجدول رقم 07: يمثل إجابات التلاميذ حول مدى أهمية حصة التربية البدنية والرياضية
70	الجدول رقم 08: يمثل إجابات التلاميذ حول مدى مساهمة الرياضة بين الأقسام في تطوير الروح التنافسية لدى المراهقة
71	الجدول رقم 09: يمثل إجابات التلاميذ حول إذا كان ديننا الإسلامي الحنيف يمنعنا من ممارسة النشاط الرياضي
73	الجدول رقم 10: يمثل إجابات التلاميذ حول ممارسة المراهقة المحجبة لشعائر الدينية وتعارضها مع الرياضة
74	الجدول رقم 11: يمثل إجابات التلاميذ حول إذا كانت البذلة الرياضية تناسب حجاب المراهقة
75	الجدول رقم 12: يمثل إجابات التلاميذ حول اختيار المحجبة الاحتفاظ بالعادات والتقاليد أم ممارسة الرياضة
76	الجدول رقم 13: يمثل إجابات التلاميذ حول منع العائلة المحافظة و المدينة ابنتها المراهقة من ممارسة نشاطها الرياضي
77	الجدول رقم 14: يبين إجابات المحجبات حول إذا كانت الرياضة تتعلق بالذكور فقط على عكس الفتيات
78	الجدول رقم 15: يبين إجابات المحجبات حول إذا كان ديننا الحنيف يمنع الاختلاط داخل المجتمع الإسلامي في المؤسسات التربوية.

الصفحة	رقم و عنوان الجداول للاستبيان الخاص بالاساتذة
80	الجدول رقم 01: يمثل إجابات الأساتذة حول تأثير الذكور على المراهقات المحجبات
81	الجدول رقم 02: يبين إجابات الأساتذة حول الخجل و القلق هما من صفات المراهقة المحجبة
82	الجدول رقم 03: يبين إجابات الأساتذة حول كيف هي معاملتهم مع المراهقات الخجلات
83	الجدول رقم 04: يبين إجابات الأساتذة حول من هو المدرس المفضل عند المراهقة المحجبة رجل أم امرأة لحصة التربية البدنية والرياضية
84	الجدول رقم 05: يبين إجابات الأساتذة حول الأنشطة المفضلة عند المراهقة المحجبة
85	الجدول رقم 06: يبين إجابات الأساتذة حول إذا كانت حصة التربية البدنية والرياضية زيد من الخجل و الاكتئاب
86	الجدول رقم 07 : يبين إجابات الأساتذة حول إمكانية التكوين النظري في علم النفس معالجة بعض الاضطرابات النفسية
87	الجدول رقم 08: يبين إجابات الأساتذة حول فيما تتمثل كفاءة الأستاذ
89	الجدول رقم 09: يبين إجابات التلميذات المراهقات حول مكانة حصة التربية البدنية و الرياضية عند المراهقة
90	الجدول رقم 10: يبين إجابات التلميذات المراهقات حول شعورهن وهن يمارسن الرياضة .
91	الجدول رقم 11: يبين إجابات التلميذات المراهقات حول السمة التي تظهر أكثر عند المراهقات المحجبات .
92	الجدول رقم 12: يبين إجابات المراهقات حول أين نجد الإعفاء أكثر عند المحجبات أم غير المحجبات
93	الجدول رقم 13 يبين إجابات التلميذات المراهقات حول المعاملة التي هي بين الأستاذ و التلميذة أثناء إجراء الحصة الرياضية
94	الجدول رقم 14: يبين إجابات الأساتذة حول إذا كان التفريق بين الذكور وإناث أثناء الممارسة الرياضية من أوامر الدين الإسلامي .
95	الجدول رقم 15: يبين إجابات الأساتذة حول إذا كان مدرس التربية البدنية والرياضية و أب لابنته المراهقة المحجبة يمنعها من ممارسة الرياضة أم يمنعها من ذلك

الصفحة	رقم و عنوان الاشكال للاستبيان الخاص بالتلاميذ
63	دائرة نسبية رقم 01: دائرة نسبية يمثل إجابات التلاميذ حول شعور المراهقة المحجبة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية
64	دائرة نسبية رقم 02: دائرة نسبية يمثل إجابات التلاميذ حول تأثير مشاهدة الآخرين لحركات المراهقة المحجبة أثناء ممارسة النشاط الرياضي
65	دائرة نسبية رقم 03: تمثل إجابات التلاميذ حول عرقلة الاختلاط على المراهقة المحجبة من ممارسة الرياضة
66	دائرة نسبية رقم 04: تمثل إجابات التلاميذ حول عرقلة الساحات المكشوفة على المراهقة المحجبة من ممارسة الرياضة
67	دائرة نسبية رقم 05: تمثل إجابات التلاميذ حول المداومة على الرياضة يزيد من خجل المراهقة المحجبة
68	دائرة نسبية رقم 06: تمثل إجابات التلاميذ حول دور التربية البدنية و الرياضية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى المراهقة
69	دائرة نسبية رقم 07: تمثل إجابات التلاميذ حول مدى أهمية حصة التربية البدنية والرياضية
71	دائرة نسبية رقم 08: تمثل إجابات التلاميذ حول مدى مساهمة الرياضة بين الأقسام في تطوير الروح التنافسية لدى المراهقة
72	دائرة نسبية رقم 09: تمثل إجابات التلاميذ حول إذا كان ديننا الإسلامي الحنيف يمنعنا من ممارسة النشاط الرياضي
73	دائرة نسبية رقم 10: تمثل إجابات التلاميذ حول ممارسة المراهقة المحجبة لشعائر الدينية وتعارضها مع الرياضة
74	دائرة نسبية رقم 11: تمثل إجابات التلاميذ حول إذا كانت البذلة الرياضية تناسب حجاب المراهقة
75	دائرة نسبية رقم 12: تمثل إجابات التلاميذ حول اختيار المحجبة الاحتفاظ بالعادات والتقاليد أم ممارسة الرياضة
76	دائرة نسبية رقم 13: تمثل إجابات التلاميذ حول منع العائلة المحافظة و المدينة ابنتها المراهقة من ممارسة نشاطها الرياضي
77	دائرة نسبية رقم 14: يبين إجابات المحجبات حول إذا كانت الرياضة تتعلق بالذكر فقط على عكس الفتيات
78	دائرة نسبية رقم 15: يبين إجابات المحجبات حول إذا كان ديننا الحنيف يمنع الاختلاط داخل المجتمع الإسلامي في المؤسسات التربوية.

الصفحة	رقم و عنوان الاشكال للاستبيان الخاص بالاساتذة
80	دائرة نسبية رقم 01: تمثل إجابات الأساتذة حول تأثير الذكور على المراهقات المحجبات
81	دائرة نسبية رقم 02: تمثل إجابات الأساتذة حول الخجل و القلق هما من صفات المراهقة المحجبة
82	دائرة نسبية رقم 03: تمثل إجابات الأساتذة حول كيف هي معاملتهم مع المراهقات الخجلات
83	دائرة نسبية رقم 04: تمثل إجابات الأساتذة حول من هو المدرس المفضل عند المراهقة المحجبة رجل أم امرأة لحصة التربية البدنية والرياضية
84	دائرة نسبية رقم 05: تمثل إجابات الأساتذة حول الأنشطة المفضلة عند المراهقة المحجبة
85	دائرة نسبية رقم 06: تمثل إجابات الأساتذة حول إذا كانت حصة التربية البدنية والرياضية زيد من الخجل و الاكتئاب
87	دائرة نسبية رقم 07: تمثل إجابات الأساتذة حول إمكانية التكوين النظري في علم النفس معالجة بعض الاضطرابات النفسية
88	دائرة نسبية رقم 08: تمثل إجابات الأساتذة حول فيما تتمثل كفاءة الأستاذ
89	دائرة نسبية رقم 09: تمثل إجابات التلميذات المراهقات حول مكانة حصة التربية البدنية و الرياضية عند المراهقة
90	دائرة نسبية رقم 10: تمثل إجابات التلميذات المراهقات حول شعورهن وهن يمارسن الرياضة .
91	دائرة نسبية رقم 11: تمثل إجابات التلميذات المراهقات حول السممة التي تظهر أكثر عند المراهقات المحجبات .
92	دائرة نسبية رقم 12: تمثل إجابات المراهقات حول أين نجد الإعفاء أكثر عند المحجبات أم غير المحجبات
93	دائرة نسبية رقم 13: تمثل إجابات التلميذات المراهقات حول المعاملة التي هي بين الأستاذ و التلميذة أثناء إجراء الحصة الرياضية
94	دائرة نسبية رقم 14: تمثل إجابات الأساتذة حول إذا كان التفريق بين الذكور وإناث أثناء الممارسة الرياضية من أوامر الدين الإسلامي
95	دائرة نسبية رقم 15: تمثل إجابات الأساتذة حول إذا كان مدرس التربية البدنية والرياضية و أب لابنته المراهقة المحجبة يمنعها من ممارسة الرياضة أم يمنعها من ذلك



مقدمة:

تعتبر التربية البدنية والرياضية منذ القدم فنا وعلما، له أصوله وأهدافه تعزز من خلاله عملية التعليم وكسب المهارات الحركية ، ولأجل ذلك أتضح بأهدافها وبرامجها من العوامل والعناصر الأساسية التي تنبني عليها المجتمعات الحديثة والمتطورة، إلا أننا نجد الكثير من الناس يفهمونها فهما خاطئا خاصة في مجتمعنا الجزائري فالبعض يراها مجرد تمارين والأسوأ من ذلك أننا نجد من يراها مضيعة للوقت، وبات من واجب الباحثين توضيح المفهوم الدقيق لها وإبراز فوائدها، إلا أن ما نلاحظه هو أن معظم الجهود قد كرسست لمعرفة تأثير التربية البدنية والرياضية على الجوانب البدنية للتلميذ باعتبارها من الأهداف الأولى لها ولم يوضع الاهتمام الكافي لما تقدمه هذه الأخيرة من تأثيرات إيجابية على الجوانب النفسية للتلميذ .

فالتغيرات المفاجئة التي تطرأ على المراهق في هذه المرحلة خاصة منها الفيزيولوجية والعقلية والاجتماعية هي التي من شأنها أن تؤثر سلبا على راحة المراهق ، ونجده يسعى دائما إلى تلبية رغباته بشتى الطرق سواء كانت شرعية أو غير شرعية، لفظ الله سبحانه و تعالى عباده غاية و هدف في حياتهم وهو طمأنينة النفس ومن هذا الباب فقط فرض الله تعالى على المرأة ضوابط في ملابسها و زينتها و علاقات بالرجال سدا لذريعة الفساد تحقيق منابع الافتتان بها ومن الضوابط الذي فرضها الإسلام على المرأة في ملابسها الحجاب حيث جعله الواقي و الساتر و المذكر لأوامر و نواهي الله عز وجل في مرحلة المراهقة التي تكون فيها المرأة ضعيفة نفسيا.

وفي ضوء هذا الاتجاه حاولنا أن نقوم بدراسة موضوع حول معرفة مستوى و درجة الاضطرابات النفسية الناتجة عن ممارسة التربية البدنية و الرياضية وهذا انطلاقا من الخلفية التي استمددناها من الواقع المعاش

ومن هذا المنظور فقط حاولنا التركيز على الجانب النفسي للمراهقة المحجبة و هي تمارس النشاط البدني الرياضي في الطور الثانوي و عنوان بحثنا: التربية البدنية الرياضية وعلاقتها ببعض الاضطرابات النفسية لدى المراهقة المحجبة في الطور الثانوي (15-18) في ثانويتنا مازونة و زمورة وقد قسمنا البحث إلى قسمين جانب نظري و جانب تطبيقي؛ قسم الجانب النظري إلى ثلاث فصول حيث تناولنا في الفصل الأول التربية البدنية والرياضية و الفصل الثاني تناولنا الاضطرابات النفسية و تطرقنا في الفصل الثالث إلى المراهقة و الحجاب أما الجانب التطبيقي فيحتوي على فصلين : الفصل الأول منهجية البحث و اجراءته الميدانية

أما الفصل الثاني عرض و مناقشة النتائج كما اعتمدنا على منهج مسحي و ختاماً أهيننا بحثنا ببعض الاقتراحات و التوصيات المناسبة.

الإشكالية :

لقد أصبحت ممارسة التربية البدنية و الرياضية في الوقت الحالي أمرا ضروريا و ذلك لأهميتها الفعالة ، حيث أنها جزء هام من برامج لإعداد مجتمع أفضل لأنها تستهدف نمو الشباب نموا متزنا متكامل النواحي العقلية و الاجتماعية و الصحية و الخلقية ، بقصد النهوض بالفرد إلى المستوى الذي يمكنه من إن يعيش راضيا وسط جماعة تصف بالعمل و النتائج و التعاون وحتى يستطيع العمل معها في بناء هذا المجتمع الهادف .

و من البدهة إن تساهم التربية البدنية و الرياضية بقدر كبير في التخفيف و القليل من حده المعانات من جراء بعض الاضطرابات النفسية عند المراهقة المحجبة .

الأمر الذي أدى بمعظم الدول إلى إنشاء نظام من شأنه أن يقلل من مرحلة المراهقة ، وأقرت بذلك إلزامية ممارسة التربية البدنية و الرياضية في مؤسسات و هذا في إطار أسس قانونية منها المادة 35-76 المؤرخة 16-ابريل-1976 التي تنص علي أن كل جزائري له الحق في التربية و التكوين ،قصد العملية التربوية في تكوين الفرد السليم بدنيا فكريا و اجتماعيا ثقافيا و خلقيا .

وتعد الجزائر من بين الدول العربية و الإسلامية و لافريقية الأولى التي سعت و تسعى دائما إلى جعل التربية البدنية الرياضية ذو دورا فعالا في المنظومة التربوية فقط أخذت برامج التربية و الرياضة من جوهرها دون تقييدها لتعديلات التي تراعى فيها المقومات الدينية و ثقافية للجزائريين .

- ومن خلال واقعنا في مجال التربية البدنية و الرياضية فقد رأينا إن إعفاء عند المحجبات كبير جدا مقارنة بغير المحجبات أثناء ممارسة التربية البدنية و الرياضية داخل المؤسسة التربوية .

- لقد توصلت بعض البحوث أن المحجبة تقوم بدور فعال عندما تكون بعيدة عن جو الاختلاط وهذا بمراعاتنا لمصالحها و النظر إلى الفروقات الجنسية و الجسمية و النفسية و خاصة الدينية .

على ضوء ما سبق ذكره نجد أن الفتاة المراهقة المحجبة تعاني من بعض الاضطرابات النفسية وهي في جو الاختلاط .

ومن خلال دراستنا الحالية تسعى نحن الباحثين إلى دراستنا العلاقة الموجودة بين التربية البدنية و الرياضية في الطور الثانوي في إبراز درجة الاضطرابات النفسية التي منها المراهقة المحجبة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية .

- وعلى هذا النحو كان هدفنا من خلال هذا البحث هو الكشف عن العلاقة المختلفة بين الاضطرابات النفسية عند المراهقة المحجبة من كل الجوانب ومنها نحدد مشكلة البحث كالتالي :
- هل ممارسة التربية البدنية و الرياضية لها علاقة بالاضطرابات النفسية لدى المراهقة المحجبة في الطور الثانوي؟

الإشكالية الجزئية:

- هل ممارسة التربية البدنية و الرياضية في الطور الثانوي تزيد من بعض الاضطرابات النفسية عند المراهقة المحجبة ؟
- هل الوازع الديني يؤثر على المراهقة المحجبة أثناء ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية في الطور الثانوي ؟

الفرضيات:

الفرضية العامة:

- ممارسة التربية البدنية و الرياضية لها علاقة بالاضطرابات النفسية لدى المراهقة المحجبة في الطور الثانوي.

الفرضيات الجزئية:

- ممارسة التربية البدنية و الرياضية في الطور الثانوي تزيد من بعض الاضطرابات النفسية عند المراهقة المحجبة.
- الوازع الديني يؤثر على المراهقة المحجبة أثناء ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية في الطور الثانوي.

أهمية البحث:

تعتبر المرحلة الثانوية من أهم المراحل التي تجتازها المراهقة المحجبة فهي تساهم بشكل كبير في تكوين شخصيتها و تقوي لديها روح الحماسة و الرغبة في المنافسة و تحقيق أهدافها ، و باعتبار مادة التربية البدنية و الرياضية كمادة إجبارية فالمرهقة تحتاج إلى ممارسات رياضية تجعلها أكثر تكييفاً لمسايرة العصر و التطلع نحو المستقبل . ولهذا فبحثنا هو عبارة عن دراسة العلاقة التي نحاول من خلالها أن نعرف مدى تأثير الاضطرابات النفسية على المراهقة المحجبة أثناء ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية.

أهداف البحث:

نظراً للأهمية البالغة التي يكتسبها هذا الموضوع وضعنا هذه الأهداف والتي تتجلى فيما يلي :

- ❖ معرفة مفهوم التربية البدنية و الرياضية و مكانتها في المنظومة التربوية .
- ❖ معرفة مفهوم المراهقة.
- ❖ معرفة مفهوم الحجاب.
- ❖ معرفة علاقة الحجاب بمادة التربية البدنية و الرياضية.
- ❖ معرفة مدى تأثير التربية البدنية و الرياضية على المراهقة المحجبة.
- ❖ معرفة أسباب الاضطرابات النفسية عند المراهقة المحجبة.

أسباب اختيار البحث:

من بين الأسباب التي دفعتنا إلى اختيار الموضوع الذي هو بين أيدينا هي كالتالي:

- ❖ إبراز مكانة التربية البدنية و الرياضية في تقويم الاضطرابات النفسية لدى المراهقة المحجبة .
- ❖ الاهتمام بالمراهقات خاصة المحجبة و تتبع مراحل نموهن .
- ❖ لفت الانتباه و التنويه بأهمية ممارسة التربية البدنية و الرياضية في المؤسسات التعليمية .
- ❖ بناء شخصية سوية للمراهقة في المجتمع .

مصطلحات البحث :

لقد وردت في البحث عدة مفاهيم و مصطلحات تفرض على الباحث أن يزيل عليها اللبس و الغموض لكي يرقى إلى مستوى البحوث العلمية و الأكاديمية و من بين هذه المصطلحات ما يلي :

تعريف التربية : يعرفها أرسطو بأنها : إعداد العقل لكسب العلم كما تعد الأرض للنبات و الزرع.

ويعرفها yalis بأنها تمد بالقوي الطبيعية للطفل كما يكون قادرا على أن يقود حياة خلقية صحيحة و سعيدة . (محمد سلامة ادم و توفيق , 1973صفحة18)

تعريف التربية البدنية : يقول kacidy أن التربية البدنية هي كافة التغيرات التي تحدث في الفرد بواسطة الخبرات المتمركزة في النشاط الرياضي .

كما يقول أوبري تفر التربية البدنية هي مجموعة الخبرات التي يكتسبها الفرد خلال الحركة.

تعريف التربية البدنية و الرياضية: (قاسم حسين البصري , 1997صفحة19)

هي عبارة عن عملية تربية تتم عند ممارسة أوجه النشاط البدني الرياضي كما تعتبر احدي فروع التربية العامة و هي تستمد نظرياتها من العلوم المختلفة و التي تشمل علي تكيف الفرد بما يتلاءم و حاجاته و المجتمع الذي يعيش فيه و هناك الكثير ممن يعتقد أن التربية البدنية و الرياضية هي مختلف أنواع الرياضات و أنها عملية تدريب .

تعريف الاضطرابات النفسية :

يواجه الدارس لموضوع الاضطرابات النفسية عددا من الصعوبات في تعريفها و قد يعود السبب في ذلك إلى صعوبة تحديد معايير السلوك الانفعالي السوي و الغير السوي إذ تختلف معايير السلوك الانفعالي من بيئة ثقافية إلى أخرى أو من نمط من أنماط السلوك الانفعالي إلى نمط آخر أو في صعوبة قياس الاضطرابات الانفعالية و ارتباطه بعدد من الإعاقات الأخرى كالعقلية و السمعية و البصرية و صعوبات التعلم .

(محمد عبد الظاهر الطيب , 1994صفحة214)

تعريف القلق :

وهو إحساس يتربخ خوف غير مريح بعد حبه زيادة في نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي و المغذي لكل الجسم :مثل الدورة الدموية و أوعية القلب و القولون و المصران و حني الجلد و الرئة و العيون فالقلق هو جريمة لأعراض جسدية و البيئة المحيطة تشجع ظهور القلق فالعوامل النفسية الاجتماعية لأعراض جسدية كما أن القلق يترك بصماته على الجسد في صورة بعض الأمراض . (عكاشة عبد المنان 2000،صفحة214)

تعريف الضغط:

يعني هذا المصطلح في نفس الوقت مختلف العوامل المثيرة التي يخضع لها الجهاز العضوي صدمات ،انفعالات ،إصابات ...الخ وهو مجموع الظواهر البنائية التي يمكن أن تحدث رد فعل بالإنذار و التكيف . (lahouse medical, 1995p.68)

تعريف المراهقة:

ترجع كلمة المراهقة إلى الفعل العربي راهق الذي يعني الاقتراب من الشيء وفي موضوع دراستنا فان معني المراهقة هو الاقتراب من النضج الجسمي والعقلي و النفسي و الاجتماعي و المراهقة محللة غير مستقلة عن بقية مراحل النمو الأخرى و التي تتضمن تدرجا في النضج العقلي و الجسمي و الانفعالي (احمد رضا 1995،صفحة21)

تعريف الحجاب:

الحجاب لغة: يعني المنع من الوصول إلى شيء .

و الحجاب الذي نحن بصدد دراسته هو حجاب المرأة المسلمة أي اللباس الذي فرضه الله عز وجل على المرأة لكي تؤمن نفسها من الرجال .

وهو احد التدابير الوقائية التي شرعت من اجل وقوع الفتنة بين الرجال و النساء من جهة الشهوة...

(محمد احمد اسماعيل المقدم , 1996صفحة71)

الدراسات المشابهة:

تمهيد: من خلال إطلاعنا علي الأبحاث و الدراسات المشابهة لموضوعنا لم نجد الكثير من المواضيع التي مست أو درست هذا الموضوع ، حتي و إن وجدت بعض الدراسات فقد تناولت بعض الجوانب منها :

الدراسة الأولى :

دراسة منور يوسف و العربي خالد و سالم فوضيل أجريت هذه الدراسة سنة 2007-2008 بمستغانم وكان موضوعها كالتالي دور التربية البدنية و الرياضية في تفادي المشاكل النفسية عند المراهق في المرحلة الثانوية 14-17 سنة بالخصوص القلق و الخجل تتجلى أهمية هذه الدراسة في الممارسة الرياضية من حيث الدور الذي تلعبه في النمو المنظم للمراهقين في جميع الميادين نفسية و العقلية... الخ و محاولة الوصول إلى معرفة التغيرات التي يمكن أن تحدث عند التلاميذ من الناحية النفسية من خلال ممارسة النشاط الرياضي حيث استعملنا المنهج الوصفي لملائمة طبيعة الموضوع وهذا ما أرادوا بلوغه وكانت الفرضيات كالتالي العامة التربية البدنية و الرياضية لها دور في تفادي بعض المشاكل النفسية التي تواجه المراهق في المرحلة الثانوية أما الفرضيات الجزئية فكانت كالتالي التربية البدنية و الرياضية تساعد المراهق علي التخلص من القلق - الخجل ، التربية البدنية و الرياضية تساهم في إدماج الفرص داخل الجماعة من خلال الأنشطة الرياضية المتعددة ، و قد خرج الباحثان بالتوصيات التالية : إعطاء أهمية بالغة لمرحلة المراهقة باعتبارها المرحلة الأساسية لترسيخ الخبرات و المكتسبات . هيبى الخبرات النفسية لشريحة المتم درسين لقياس نسبة النمو النفسي عند التلاميذ. جعل مادة التربية البدنية و الرياضية مادة إجبارية .

الدراسة الثانية:

دراسة بن علي زين الدين و بن احمد عبد القادر أجريت هذه الدراسة سنة 2010-2011 بمستغانم و كان موضوعهما كالتالي : دور التربية البدنية و الرياضية في التقليل من نسبة القلق في مرحلة المراهقة 15-15 في المرحلة المتوسطة ، هدف هذه الدراسة هو تبيان دور التربية البدنية و الرياضية في تقليل القلق حيث تساعد علي النضج الانفعالي من خلال تعليم الصبر و التحكم في الانفعالات و العواطف و المساهمة في إنماء الوظائف الفكرية في العناية بالجسد و تحسين صحته و نموه و المساعدة في تنشيط العملية الفكرية نظرا للعلاقة الوطيدة بين الجسد و النشاط الفكري ، المساهمة أيضا في تحسين التكيف الاجتماعي عن طريقة تنمية العادات الاجتماعية و التكييفية في التعامل مع الآخرين بالخصوص في مرحلة المراهقة من حيث استعمالهما للمنهج الوصفي بأخذ عينة عشوائية من المجتمع الأصلي المتمثل في التلاميذ الممارسين و الغير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية و هذا ما أرادته للتحقق من الفرضيات : توجد فروق فردية بين الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية أما الجزئية فكانت كالتالي : لا يوجد اختلاف في نسبة التخفيف من القلق العام بين الجنسين من خلال ممارستهم لحصة التربية و الرياضية . توجد فروق بين التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية بعمر 14 سنة و التلاميذ بعمر 15 سنة في نسبة التخفيف من القلق العام .وهم توصية توصل إليها الباحثان هي الاهتمام بدراسة الأهداف التنموية النفسية للتربية البدنية و الرياضية من طرف كافة أساتذتها و ذلك من خلال ملتقيات و منتديات خاصة . توعية التلاميذ بأهمية التربية البدنية و الرياضية لما لها من فوائد علي جميع الجوانب الخاصة و النفسية منها . ضرورة إطلاع أساتذة التربية البدنية و الرياضية علي أصول التربية البدنية و الرياضية .

نقد الدراسات :

رغم أن الدراسات المتشابهة تهتم في تفادي بعض الاضطرابات النفسية وبالخصوص معالجة ظاهرة القلق عند المراهقين إلا أنهم لم يتطرقوا إلى علاقة التربية البدنية و الرياضية وخاصة المراهقة المحجبة و بالتالي يمكن القول بان الدراسة الحالية تتميز عن الدراسات السابقة بأنها الوحيدة التي تطرقت إلي درجة الاضطرابات النفسية عند المراهقة المحجبة التي تمارس التربية البدنية في مرحلة الطور الثانوي .



مقدمة الباب :

لقد تم التطرق في هذا الباب إلى ثلاثة فصول حيث تناولنا في الفصل الأول التربية البدنية و الرياضية مفهومها و أهدافها و إلى أهم جوانبها و علاقتها بالتربية العامة ، و في الفصل الثاني تطرقنا إلى الاضطرابات النفسية في هذا الفصل تحدثنا عن مفهوم الاضطرابات النفسية و فيه تطرقنا الى الخجل و القلق وتعريفاتها وانواعه أما في ما يخص الفصل الثالث و الأخير فتطرقنا الى المراهقة و الحجاب تعريف المراهقة ومراحلها و أهمية دراستها أما الحجاب فتطرقنا إلى معناه في اللغة و الشرع وأثاره .



التربية البدنية و الرياضية

تمهيد:

التربية البدنية و الرياضية مصطلحان يتطابقان من حيث اشتراكهما في سلوك يستند إلى الحركة البدنية , حيث تنتمي التربية الرياضية و الفعاليات الرياضية إلى جذع مشترك واحد هو الحركة الهادفة التي تربي الإنسان تربية شاملة و متزنة في كافة النواحي البدنية و العقلية و النفسية و التربوية ، فالتربية البدنية جزء متكامل من التربية العامة هدفها تربية الفرد في نواحي كافة عن طريق ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية ، خصوصا أنها أصبحت من المؤشرات الهامة التي تدل على التقدم الحضاري في المجتمع , لذا نجد أستاذ التربية البدنية و الرياضية يلعب دورا كبيرا في التكوين السليم و التربية العصرية للأجيال و القدوة الحسنة ، إذ أن عمله لا يقتصر على الجانب المعرفي بل يتعداه إلى جوانب أخرى كجانب اجتماعي بحيث يساهم في الاندماج الاجتماعي للتلميذ داخل القسم و المجتمع.

1 مفهوم التربية البدنية و الرياضية :

لقد تعددت مفاهيم التربية البدنية و الرياضية من بينها :

التربية البدنية و الرياضية هي العملية التي يكتسب الفرد خلالها أفضل المهارات البدنية و العقلية و الاجتماعية و اللياقة من خلال النشاط البدني و من تشيكوسلوفاكيا يبرز تعريف كوزريك أن التربة البدنية جزء من التربية العامة هدفها تكوين المواطن لتحقيق الهدف (قاسم الحسين البصري ، 1997، صفحة 19)

وهذه الأخيرة عرفت بأنها تلك الأنشطة المختارة لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب البدنية و العقلية و النفسية و الحركية بهدف تحقيق النمو المتكامل للفرد (محمد الحماحي، 1999، صفحة 45)

1.1 مفهوم التربية البدنية :

إن تعبير التربية البدنية أوسع وأعمق دلالة بالنسبة للحياة اليومية فهو قريب جدا من مجال التربية الشامل الذي تشكل التربية البدنية جزء حيويًا منه وهو بدل على أن برامج ليست مجرد تدريبات تؤدي عند صدور أمر ببرنامج التربية البدنية تحت إشراف المرابي المؤهل يساعد على جعل حياة الفرد أغنى ووسع ومن المفيد قبل أن نضع تعريف التربية أن لا نرى كيف عرفها بعض المختصين في هذا الحقل :

فقد وضع هيدرلينج توم : عنصرتين كمركز لاهتمام التربية البدنية أولهما نشاط العضلات الكبيرة و الفوائد التي قد تنجم عن هذا النشاط . ثانيهما : المساهمة في صحة النمو و الطفل حتى يستفيد إلا أقصى قدر مستطاع من عمل التربية دون أن يكون هناك عائق للنمو . (حسن معوض و كمال صالح عبده لترجمة تشالز بيكو ، 1964، صفحة 29)

أما ناش : فانه يرى أن التربية البدنية جزء من التربية العامة وأنها تشغل دوافع النشاط الطبيعية الموجودة شخص لتنميته من الناحية العضوية و التوافقية و العقلية و الانفعالية

ويصف شارمان التربية البدنية على أنها الجزء من التربية التي يتم عن طريق النشاط الذي يستخدم الجهاز الحركي لجسم الإنسان و الذي ينتج عند اكتساب الفرد بعد الاتجاهات السلوكية

أما ويليا مز براد نل فينر: فيقولون أن التربية البدنية عبارة أوجه نشاطات بدنية مختارة تؤدي بفرض الفوائد التي تعود على الفرد نتيجة لممارسته هذه الأوجه من النشاطات (حسن معوض و كمال صالح عبده لترجمة تشالز بيكو ، 1964، صفحة 138) ، ومن هذه التعرف المتعددة لتربية البدنية يمكن أن نرى أن أي تعريف لهذا الاصطلاح يتضمن مثل أوجه النشاط البدني المختارة و التعلم الذي يصاحب هذه الأوجه من النشاط و الذي يتحقق عن طريق ممارسته كما يجب أن يظهر أن التربية البدنية جزء متكامل من التربية وهي ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية ،العقلية الانفعالية و الاجتماعية وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني .

2.1 التربية العامة:

1.2.1 مفهوم التربية العامة :

1.1.2.1 في اللغة: التربية في اللغة مأخوذة من فعل ربى الرباعي. أي غذى الولد وجعله ينمو في ربي الولد أي هذبه فاصلها يربو أي زاد ونما.

ومن جعل أصلها ربي الثلاثي فلا بد أن يجعل المصدر تربينا

لا تربية يقال «رب القوم يربهم أي معنى ساسهم وكان فوقهم ورب النعمة زادها ورب الولد أي ربا حتى أدرك.

وصفوت القول أن التربية عند العرب تفيد السياسة و القيادة و التنمية وكان العرب يقولون عن الذي تنشئ الولد ويرعاه المؤدب و المهذب وأعرابي . (رابح تركي، 1990، صفحة 18)

2.1. 2.1 اصطلاحا:

أما التربية اصطلاحاً فأما تفيد معنى التنمية ,وهي تتعلق بكل كائن حي من نبات وحيوان وإنسان ولكل منها طرائق خاصة تربية وتربية الإنسان تبدأ قبل ولادته ولا تنتهي إلا بموته , وهي تعني باختصار أن نمواً الظروف المساعدة لنمو الشخص نمواً متكاملًا من جميع النواحي : العقلية و الجسمانية و الروحية (رابح تركي، 1990، صفحة 18)

وتعني كلمة التربية أشياء مختلفة بالنسبة للأفراد المتخلفين وقد يعرفها فرد بأنها عملية تدريب تأتي عن طريق الدراسة و التدريس وسيقول شخص آخر أنها مجموعة من الخيرات التي تمكن الأفراد من فهم خيرات الجديدة بطريقة أفضل و هي التربية بالنسبة لأناس تعني النمو و التكيف.

2.2.1 أهداف التربية العامة:

ومن الضروري إلمام بشيء أكثر من مجرد طبيعة بعض الفلسفات التي يمكن أن تؤثر في التفكير التربوي .إذا نحن أردنا بناء فلسفة عملية لنظام التعليم فيجب أن يكون لدى المرين فكرة واضحة عن الشخص الذين يريدون إنتاجه.المحصول النهائي لجهودهم ,ومن هنا كان من الضروري أن نعرف نوع الحياة التي تعكس وذلك النوع من الحياة الرياضية القيمة فهذا هو النوع الذي يجب أن تتركز حوله أهداف التربية وأي تحليل وتعريف للتربية لا بد وان يتضمن وجهة نظر كل فرد و المجتمع فكلاهما له الدور هام في تحديد الأهداف الحقيقية للتخلص فيما يلي:

1.2.2.1 الحياة السارة:

تلك الحياة التي تجعل الإنسان سعيدا راضيا ويقول الفلاسفة أن أعظم السرور والسعادة ينبغي أن ينبغان من عمل الخير ومساعدة الغير وتكون خالية من الآلام الكبيرة ومن الفقر المدقع ، ومن مصاعب الحياة المتكاثرة،والتربية تهدف إلى مساعدة الناس على الحصول على الحياة السارة إذا ساعده على بناء فلسفة لحياته وتوجيهه إلى الأهداف المرغوبة كما تمده بالمهارات العقلية والمعارف و المفاهيم التي تمكنه من العمل للحصول على القوة و المأوى و الضروريات اللازمة للمحافظة على الحياة كما تساعده على تجنب الصعاب و الألم فالأمراض الناتجة عن الجهل والآلام الناتجة عن الإهمال يمكن التخلص منها جميعا عن طريق المعرفة الصحية والعناية المناسبة. (حسن معوض و كمال صالح عبده لترجمة تشالز بيكو ، 1964، صفحة 137)

2.2.2.1 الأمن الانفعالي:

التربية تمتاز بالأمن و الطمأنينة فالسلام الداخلي و الصحة العقلية أمران ضروريان وترمي التربية إلى وضع مستوى سليم للتقدم علة التنمية المهارات الضرورية لتمضية وقت الفراغ بطريقة نافعة وعلى الاستقرار العلاقات الإنسانية الطيبة وعلى التنمية حب خدمة الغير وهي تستطيع أن تظاهر أهمية أن يجب إنسان وان يكون محبوبا وان توضح مكان الأسرة و المدرسة في المجتمع المنظم كما أنها يمكن أن وتتوج أهمية القيم المعنوية و الروحية السليمة. (حسن معوض و كمال صالح عبده لترجمة تشالز بيكو ، 1964 ، صفحة 137)

3.2.2.1 الشعور بالأهمية والتحسين:

أن شعور المرء بأهمية وقدرته على التحصيل زاويتان هامتان بالنسبة للتربية ولكن يجب يجب أن يكون هذا الشعور من ناحية الفرد فقط بل لا بد وان يكون من ناحية المجتمع أيضا و التربية تهدف إلى المساعدة في توحيد حياة الإنسان نحو الإغراب ذات القيمة وتني فيه المهارات التي يحصلها وتمكنه من استخدام قدراته إلى أقصى مداها وتساعد على أن يقوي جسمانيا كما تمنحه المعرفة وتربي فيه العادات التي تساهم في بناء صحته وهذا تصبح وسيلة لغاية وهي انجاز أشياء أعظم للإنسانية. (حسن معوض و كمال صالح عبده لترجمة تشالز بيكو ، 1964 ، الصفحات 139-141)

4.2.2.1 حياة ممتعة وهنيئة:

أن الحياة يجب أن تكون ممتعة فالإنسان يجب أن لا يشعر بالملل ويظل شفقة بالحياة متجددا بسبب الأهداف القيمة التي يجاهد من اجلها الأهداف التي تعمل من اجله فقط ولكن من اجل الآخرين أيضا فالتربية قادرة على المساعد بتوجيه الشخص إلى البحث عن الأهداف الهامة مقنعة وهي في نفس الوقت ممتعة فالتربية تستطيع أن تزود كل شخص بالمهارات و المعرفة و القدرة على المعرفة التي تمثل في مجموعها أساس القوى الحياة. (حسن معوض و كمال صالح عبده لترجمة تشالز بيكو ، 1964 ، صفحة 139)

3.1 أهداف التربية البدنية في المجتمع العربي الإسلامي :

الإسلام دين تربية ودين صحة رياضة وثقافة وهو يؤكد على جوانب حياته تهدف إلى تقويم الإنسان ،فالصلاة و الصوم والزكاة و الطهارة و الصدق و الشجاعة و الوفاء و الإخلاص و العفة و الالتزام و

التضحية و الاستشهاد في سبيل الله وغيرها من الصفات المميزة تشكل جوهر الدين الحنيف لبناء الشخصية الإسلامية العربية.

من خلال ما تقدم فان الأهداف التربية البدنية تترايط مع أهداف التربية الإسلامية , لذا فان تنظيم أغراض التربية البدنية من خلال منظور إسلامي يوفر لنا مهمة الاعتماد على الأساليب الجاهزة, التي تقوم بها بعض الكتاب عن حديثهم عن أهداف التربية البدنية , وقد حدد الباحث أهم الأهداف التي تتسم بها التربية البدنية في المجتمع العربي الإسلامي وهي : (عبد الرزاق الطائي ، 1999 ، صفحة 89)

1.3.1 الهدف البدني :

إن تنمية وتطوير البدن يشكل قاعدة أساسية في فعاليات وممارسات التربية البدنية كما انه يعتبر واحد من أهم أوجه التربية العامة ,لذا فان إعداد البدني يساعد على الإنتاج وتقليل الشعور بالتعب اضافة إلى تطوير اللياقة البدنية للإنسان يحتاجها في حياته اليومية ,لقد كانت فعاليات تمثل الأرضية الصلبة لإعداد المسلم للدفاع عن العقيدة الإسلامية .

إن جميع الفعاليات و الألعاب تساعد على تطوير القابلية البدنية وتعزز الغرض البدني الذي يهدف إليه التربية الإسلامية ,و التي كان جل أهدافها تطوير اللياقة البدنية لتعزيز قدرة المسلمين على الصمود أمام المشتركين ومن هذا المنطلق أكد ابن القيم لجوزي على أهمية البناء الجسمي للمجاهد بقوله: "عجبا لك أيها القصير الثقيل ومزاحمه اللطف الرشاش والجري معها, ولست هناك في ميدان السباق وقل لي : من استصحبك في حروب العساكر , من استصحبك في الصيد صائد وفي طريق السفر المسافر ؟ أما تستحي من نقل حملك على الأعضاء؟". (عبد الرزاق الطائي ، 1999 ، الصفحات 89-90)

2.3.1 الهدف الروحي أو الديني:

إن الهدف الديني يسمح في التربية البدنية فالمتبع للفرائض الإسلامية المتمثلة بالصلاة و الصوم والحج ومناسكه اضافة إلى الجهاد , يرى بوضوح إن كل هذه الفرائض تتسم بالعبادات البدنية تتخلى فيها حركات وأوضاع جسمانية سواء بالسجود أو الركوع في الصلاة أو الطواف و السعي بين الصفا و المروى و الصعود إلى عرفة , وغيرها من المناسك التي اقرها الإسلام.

وفي حديث حذيفة انه خطب فقال: 3 اليوم المضمار و غدا السباق من سبق إلى الجنة" ويرى هذا الكلام لعلي بن أبي طالب رضي الله عنه."

أن الأهداف التي تتداولها من كتب التربية البدنية تبتعد عن ذكر الهدف الديني لان معظم هذه الأهداف مستل من المصادر و المراجع الأجنبية المغلفة بوجه الاستشراق الذي يتسم بعض العدوانية تجاه تراث العرب و الإسلام ، و المشي رياضة بدنية مفيدة للجسم ثم أليست الصلاة قياما و قعودا و سجودا و نوعا من الرياضة البدنية التي تعمل على تحريك كل عضلات الجسم و الحجاب الحاجز و تنشيط المعدة و الأمعاء و الدورة الدموية و الجهاز التنفسي كما تساعد على إخراج العضلات من الجسم (عبد الرزاق الطائي ، 1999 ، الصفحات 92-93)

3.3.1 الهدف التربوي:

إن أنشطة التربية البدنية تساهم في الإعداد للحياة و تساعد على تعزيز الجوانب الاجتماعية فالفعاليات الرياضية كافية سواء بجانبها الاجتماعي تساهم مساهمة فعالة في تكيف الفرد مع مجتمعه و بيئته وان ما يصاحب ممارسات التربية البدنية في شتى الألعاب الرياضية تكون محصلته علوا في الصبر و الشجاعة و التنافس الشريف و التصرف الحكيم في المواقف الصعبة و بروزا متميزا في احترام حقوق الآخرين و تحمل المسؤولية بروح العمل الصالح للجماعة و ينفي أن يبقى رياضة التنافس حتى في عروضها المشهدية حسن المثل العليا الاولمبية وفي خدمة الرياضة التربوية التي تعد تنويجا وتجسيديا لها . (عبد الرزاق الطائي ، 1999 ، صفحة 94)

4.3.1. الهدف المعرفي:

يحمل الجانب المعرفي أهمية كبيرة استثنائية في مجال التربية حيث تؤدي الممارسات البدنية إلى الغوص في خلايا الجوانب المعرفية الخاصة بالمهارة أو الفعالية من خلال اكتساب المعارف و المعلومات للوقوف على أسلوب تعلمها و طريقة التعامل معها بفعالية و تبحر في الأداء الحركي مما يؤدي إلى الإطلاع على القواعد و القوانين و فنون إتقان المهارة و ظروف تطبيقها و تطويرها حيث نجد ذلك من خلال ما شرع الله لعباده

من الدين أي من الأحكام المختلفة سواء كان بالقران أو السنة فهي تشمل أحكام الله و لكل عمل من أعمالنا . (عبد الرزاق الطائي ، 1999 ، صفحة 95)

5.3.1 الهدف الصحي:

لقد أكد الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم في أحاديثه الجوانب الصحية حيث قال الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم: " للرجل لكثير في الصلاة و يصوم ولا يفطر " و قال " إن لبدنك لحق عليك " وفي حديث آخر قال " العلم علما علم الأديان و علم الأبدان " ولقد أكد الإسلام الحنيف على طهارة المؤمن و نظافته باستمرار سواء في الوضوء أو عند قراءته القران الكريم أو عند أداء مناسك الحج إضافة إلى ذلك تأكيده على عدم الإسراف في الأكل و للإمام الشافعي تأكيد على الاهتمام بالتغذية و ببعض الجوانب الصحية . (عبد الرزاق الطائي ، 1999 ، صفحة 98)

4.1 الرياضة في العصور القديمة :

1.4.1 الرياضة و الحضارة المصرية القديمة:

أحاطت عدة حضارات قديمة بجزيرة العرب و كانت أقدم هذه الحضارات و أكثرها تأثيرا الحضارة المصرية القديمة و التي تعرف بالحضرة الفرعونية ، ولقد أوضح الأثري أيرمان أن المصريين القدماء قد ولعوا بالصيد و القنص و صيد السمك و الطيور و كانت أداة الصيد هي الرمح و القوس و أحب المصريون رياضة الصيد في الصحراء و ذكر أن تحمس قد صور بصحبته إسناد مدربان يستعملهما في الصيد في الصحراء و أن ابنه تحمس الثالث قد اصطاد وحده أكثر من مائة أسد متوحش و كان منه المؤلف اصطحاب الكلاب الصيد في رحلات الصيد والقنص.

وقد عرف المصريون منازلات رياضية كالمصارعة و المبارزة بالعصي كما أن هناك دلائل قوية على ممارستهم ألعاب باستخدام الكرة و قد مارسوا ما يشبه الهوكي و مارس الأطفال براعات حركية تشبه الجمباز فضلا عن ممارستهم للقرص . (امين انور الخولي، 1995 ، الصفحات 28-29)

2.4.1 الرياضة و حضارة الفرس :

من الألعاب التي كانت منتشرة في بلاد الفرس لعبة الكرة و الصولجان و التي هي اصل لعبة البولو الحديثة و التي تمارس بالمضارب و الكرة من فوق صهوة الخيول ولقد صور الفردوسي في ملحمة الأدبية الشاهنامه أو كتاب الملوك رياضة الصولج تصويرا رائعا و قد ذكر أن الأمير كشنابر و هو اللاعب الماهر في الجو كان و هي تعني لعبة الصولجان بالفارسية و قد فاز بالزواج من ابنة قيصر بيزنطة بفضل تمكنه من هذه الرياضة فقد ضرب الكرة إلى مسافة بعيدة فلم يعثر عليها في أسطورة داران نامة جاء أن الأميرة همائي و هي حزينة على ابنها المفقود كانت تسري عن نفسها بلعب الكرة و الصولجان ، ويشير كتاب كارنامك و الذي القى بالغة الفارسية قبل الإسلام إلى أن رياضة الصولج كانت احد الجوانب الهامة للبرنامج التربوي سام راد في البلاط الملكي في فارس .

وفي عصر الصفويين في إيران برع عدد من الأمراء الملوك في لعب الكرة و الصولجان كان من أبرزهم الشاه هم اسب و عباس الأكبر الذي أنشا مبدأ الصولجة بين القصور و مسجد الشاه ويعتبر المؤرخون أروع ميادين لعب الكرة و الصولجان في العالم . (امين انور الخولي، 1995، الصفحات 31-32)

3.4.1 الرياضة و حضارة الإغريق :

لقد عرفت اليونان عدة احتفالات دينية كانت رياضية في مظهرها لكنها طقوسي و عقائدي في جوهرها و كانت من أبرزها الألعاب الاولمبية و التي كانت تقام لتكريم الوثن الأعظم زيوس (في عقيدة الإغريق). و لقد خصص الإغريق عددا من المنشآت لتدريب الصغار و الكبار على الرياضة و تربيتهم بالموسيقى و الفلسفة مثل البال ستر و الجيد منزيوم و لقد مارس الشباب الأثيني نسبة لأثينا الجري رمي القرص المصارعة و ركوب الخيل و رمي الرمح كما تعلموا السباحة ، فمن الصعب أن نذكر إحدى رياضات الحضارات القديمة إلا سكان الإغريق يمارسونها . (امين انور الخولي، 1995، صفحة 36)

5.1 جوانب التربية البدنية و الرياضية :

من أهم الجوانب التي تمس التربية البدنية و الرياضية هي :

1.5.1 الجانب البدني : (محمد مصطفى زيدان، صفحة 14)

يهدف إلى الاهتمام بالبرامج الحركية التي تبني القدرة الجسمية في الفرد عن طريق تقوية الأجهزة العضوية المختلفة للجسم و ينتج عنها مقدرة على الاحتفاظ به و المقدرة على الشفاء و المقدرة على المقاومة للتعب كما تتمثل أهميته في أنها من أهداف المقصودة على التربية البدنية و الرياضية ولا يدعي أي علم و نظام أكاديمي آخر يستطيع أن يقدم ذلك الإسهام الجسدي للإنسان ، وهذا ما ذكره المرابي الألماني جوشدمو أن الناس تلعب من اجل أن يتعارفوا أو ينشطوا أنفسهم. (امين انور الخولي ، 1997 ، صفحة 193)

2.5.1 الجانب الاجتماعي :

تعتبر التربية البدنية أسهل وسيط للدعوة إلى الإيحاء ووسيلة للتعارف للناس بعضهم البعض معرفة صادقة أساسها حسن المعاملة و التعاون عن طريق لعبهم معا كما تساعد على فهم العلاقات الاجتماعية و التكيف معها و هي التربية البدنية خلال أوجه نشاطها عديد الفرص حتى تضمن الفرص لهذه العمليات الكيفية شريطة و جود القيادة الملائمة .

وهذا ما أكده العالم كلارك عن طريق ألوان نشاط التربية البدنية التي تدار تحت قيادة مؤهلة يكسب الشخص صفات كالتعاون و الاحترام لقوة الآخرين و الخلق الرياضي و المسؤولية اتجاه المجموعة .

3.5.1 الجانب النفسي :

لقد كشفت العلوم السيكولوجية و البحوث التي أجريت بان التربية البدنية و الرياضية لها أهداف كبيرة للصحة النفسية و بناء الشخصية السوية المتكاملة كما يرى بردي أن التربية البدنية تعني الفرد و شخصيته لمعارك الحياة . (امين انور الخولي ، 1997 ، صفحة 166)

إضافة إلى هذا يعتبر هدف التنمية النفسية من مختلف القيم و الخبرات و الحصائر الانفعالية الطيبة المقبولة و التي يمكن أن تكسبها برامج التربية و الرياضة للمشاركين مما حيث يمكن إجمال هذا التأثير في تكوين الشخصية الإنسانية المترنة و التي تتصف بالشمول و التكامل كما أنها تتيح الكثير من الاحتياجات النفسية للفرد .

و يساهم هدف التنمية النفسية عبر أنشطة التربية البدنية و الرياضية مع إنتاجها فرص المتعة و البهجة لان اصل هذه الأنشطة هو اللعب و الحرية بحيث يتحرر الإنسان من التوتر و الضغوط و يشعر بنشاط يتيح له اللذة و يمكنها من التنفس من الضغوط و التوترات و الأحداث المزعجة .

6.1 علاقة التربية البدنية و الرياضية بالتربية العامة :

اكتسب تعبير التربية البدنية معنى جديد بعد إضافة كلمة التربية إليه فكلمة بدنية تشير إلى البدن و هي كثيرا ما تستخدم للإشارة إلى صفات بدنية مختلفة كالقوة البدنية و النمو البدني و صحة البدن و هي تشير إلى البدن أو الجسم كمقابل للعقل و عليه فحينما تضاف كلمة تربية نحصل على تعبير التربية الرياضية المقصود بها تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة أوجه النشاط التي تعني و تصون جسم الإنسان وهي التربية قد تجعل حياة الإنسان أكثر رغدا أو بالعكس قد تكون هذه التربية من النوع الهدام و يتوقف ذلك على نوع الخبرة التي تصاحب هذه التربية فقد تكون الخبرة سارة مرضية كما قد تكون خبرة تعيسة و منه ثم قد تساعد في بناء مجتمع قوي متماسك وقد تورث الإنسان انطباعات ضارة هادمة للمجتمع و تتوقف قدرة الرياضية على المقارنة في التحقيق للأهداف التربوية كما يتوقف انحرافها عن هذه الأهداف على صلاحية القيادة و المسؤولية أمام توجيهها . (حسن معوض و كمال صالح عبده لترجمة تشالز بيكو ، 1964 ، الصفحات 33-34)

التربية البدنية جزء بالغ الأهمية من عمل التربية العامة و هي لا تضاف إلى البرامج كوسيلة لشغل الأطفال و المراهقين لكنها العكس من ذلك فهي جزء حيوي من التربية فعن طريق برنامج للتربية البدنية موجهة توجيهها صحيحا يكسب الأطفال و المراهقين المهارات اللازمة لقضاء وقت فراغهم بطريقة مفيدة و ينمون اجتماعيا كما يشتركون في نشاط من النوع الذي يصبح أكثر فائدة على حياتهم لاكتسابهم الصحة الجسمية و العقلية

و التربية البدنية تلعب دورا هاما في تحقيق هذه الأهداف فالتمارين البدني يعود بالفائدة على الصحة و المهارات الحركية الأساسية تؤدي إلى حياة أهدأ لونا و أكثر كفاية و التربية الاجتماعية تقوي الخلق و ترقى العلاقات الإنسانية (في الأساس تؤدي إلى حيات أهدأ) في كل مجتمع محلي يجب العمل على النهوض بكل ما من شأنه نشر التربية البدنية و الرياضية و للحصول على أقصى فائدة تربوية من هذه الأخيرة يجب

على المدارس أن تقدم التوجيه و البرامج المتنزة و المتنوعة . (حسن معوض و كمال صالح عبده لترجمة تشالز بيكو ، 1964، صفحة 34)

و لخلاصة القول بان التربية البدنية و الرياضية و التربية العامة أصبح ارتباطهم واضحا كليا متفقين في الغرض و المعني و المظهر الذي يحدد تنمية و تطور و تكييف النشء من الناحية الجسمية و العقلية و الاجتماعية و الانفعالية و ذلك عن طريق النشاطات الرياضية المختارة لغرض تحقيق اسمي المثل و القيم الإنسانية تحت إشراف قيادة صالحة و مؤهلة تربويا.

7.1 نبذة تاريخية عن تطور التربية البدنية و الرياضية في الجزائر :

خلال الفترة الاستعمارية 1830 إن الثقافة البدنية كان بها نفس مصير عناصر الثقافة الجزائرية الأخرى حيث أن كل الممارسات البدنية لم تسلم من الهدم و من بين الاحتياطات التي أخذت في الفترة و التي بصفة مباشرة أو غير مباشرة لهذه الممارسات نستطيع أن نذكر :

- 1/ استملاء الأراضي و العتاد بما في ذلك الأحصنة... الخ
 - 2/ منع او حضر حمل السلاح على كل مسلم جزائري الذي يعتبر من التقاليد و العادات الجزائرية مثل اطلاق النار في الحفلات .
 - 3/ تنظيم حركات و تنقلات السكان مما ادى الى غياب اللقاءات الثقافية التقليدية اين تقام حفلات المبارزة و التنافس .
 - 4/ أما الممارسات التي لها علاقة بالوقاية و العناية الجسمية مع استملاك الحمامات التي حولت إلى أماكن للتعذيب .
- وفي أواخر القرن 19 و بداية القرن 20 و في الوقت الذي تطورت فيه ممارسة التربية البدنية و الرياضية في أوروبا و أمريكا أينما بدأت الرياضة تأخذ شيئا من الازدهار مع تأسيسها مختلف الفدراليات الدولية و جديد الألعاب الاولمبية ظهرت بعض الألعاب و الممارسات البدنية الحديثة كالمبارزة و الجمباز و الملاكمة و السباق و رياضات أخرى .

وفي عام 1911 ظهرت إجبارية الخدمة الوطنية حيث سمح للشباب الجزائري بالبداية في فنون الرياضة المشهور Herbert samoles و كانت من اصل حربيو بذلك فان تكوين رياضي عسكري مسلمين في بداية هذا القرن كان نتيجة للاقترب المتوقع للحرب العالمية الأولى . (محمد عوض البسيوني و فيصل ياسين الشاطي ، صفحة 27)

8.1 مكانة التربية البدنية و الرياضية في المنظومة التربوية :

في المنظومة التربوية مرت التربية البدنية و الرياضية بتغيرات تاريخية و وضعت فيها العديد من التعريف و اختلقت بشأهم المفاهيم و نظرا لهذا الخلط تعتبر من أهم المجالات في تربية الأجيال في الوقت الراهن فانه واجب علينا معرفة المنظومة التربوية عن قرب و التي تشمل على كل القوى التربوية الموجودة داخل المجتمع و كذلك أساليبها في الوصول إلى أهدافها وماهية التربية البدنية و الرياضية كأحد أهم هذه العناصر في هذه المنظومة . (مشروع الميثاق الوطني، 1986)

مكانة التربية و الرياضة في المنظومة في الميثاق الوطني 1986 فالتربية و الرياضة شرط ضروري لصيانة الصحة و تعزيز الطاقة للعمل و رفع القدرة الدفاعية لدى الأمة و فضلا عن المزايا التي توفرها للفرد تشجع و تطور خصال معنوية هامة مثل الروح الرياضية الجماعية كما تحرص علي تكوين الإنسان كما أنها عامل توازن نفسي و بدني ممكن التلاميذ و الطلبة من ممارسة مختلف أنواع الرياضة.

- قانون التربية البدنية و الرياضية لسنة 1976.
- شمل هذا القانون ستة محاور أساسية وهي :
- القواعد العامة للتربية البدنية و الرياضية في الجزائر .
- تعلم التربية البدنية و تكوين الإطارات .
- تنظيم الحركة الرياضية الوطنية.
- التجهيزات و العتاد الرياضي .
- حماية ممارسي الرياضة.
- انتفاضة أكتوبر التي جعلت عدة شعوب تأخذ وضعيتها أو حالتها الميدانية .
- مشاركة المسلمين طيلة الحرب العالمية الأولى .

- تطور الألعاب الاولمبية و تنظيمها من طرف فرنسا بباريس عام 1924 مما فتح باب الاعتراف و العمل التجاري ، مع خلق النوادي بعد ذلك في الرياضات الجماعية أولا كرة القدم ثم بعد ذلك ألعاب القوى ، الملاكمة .

- إن تأسيس الكشافة في ميدان التربية من طرف بداية DADENFCCEL في القرن 20 و تقديمها من طرف فرنسا لصالح الأطفال المستمرين وجد بواسطة محمد بور آس في أوائل الثلاثينات أتم بداية لتطبيق في حصن الجماهير الشعبية و الأصيلة ومع اقتراب الحرب العالمية الثانية و حدوث مجزرة 1945 أيقظت ضمير الشعب الجزائري في الإحساس بوضعيته الاستعمارية ليجعل من الرياضة و التربية البدنية و إعادة من اجل صحوة الضمير الوطني للاستقلال و قد برز فريق كرة القدم لحزب جبهة التحرير الوطني المتكون في 1955 لجلب أنصار الهيئة الدولية على الحاضر و الواقع الجزائري المعاش. (محمد عوض البسيوني و فيصل ياسين الشاطيء ، صفحة 28)

9.1 مهام التربية البدنية و الرياضية في الجزائر :

إن الجزائر تؤمن إيمانا كبيرا بصدى أهمية التربية البدنية و الرياضية و الدور الذي تلعبه هذه الأخيرة في إعداد المواطن الصالح لذا سطرت ثلاث مهام ترمي إلى تحقيقها :

1.9.1 من الناحية البدنية :

إن الفرد القوي أحسن و خير من الفرد الضعيف لتحقيق مهامه و مهام بلاده و لاسيما من الناحية الاقتصادية لذا عملت التربية البدنية و الرياضية إلى تحسين قدرات الفرد الفيزيولوجية و النفسية و الحركية من اجل التحكم أكثر في البدن .

2.9.1 من الناحية الاجتماعية و الثقافية :

إن التربية البدنية و الرياضية تعمل على تحقيق القيم الثقافية و الخلقية و ذلك بتوجيه أعمال كل مواطن بالإضافة إلى مساهمتهم في تعزيز تماسك الأمة من خلال تنمية روح الانضباط و التعاون و المسؤولية و الشعور بالواجبات الوطنية كما ترمي كذلك إلى التخفيف من التوترات و الخلافات القائمة بين الأفراد و

الجماعات للوصول إلى تحقيق علاقات إنسانية أكثر انفتاحا لان التربية البدنية هي مصدر الانفراج و الإثراء الثقافي .

فهي توفرت للشباب و الصغار و الكبار على حد السواء فرصة استخدام أوقات فراغهم استخداما مفيدا ، ومن اجل التحقيق للتنمية الذاتية و البدنية و العقلية و من مهام التربية البدنية و الرياضية في المؤسسات التربوية في الجزائر هي :

تجنيد الجماهير الشعبية للدفاع عن مكاسب الثورة و الوطن كما تعتبر عنصرا هاما في تحقيق السلام في العالم و ذلك بتدعيمها للتضامن و التفاهم و التعاون. (مذكرة ليسانس بعنوان التربية البدنية و الرياضية ومدى تأثيراتها النفسية و الاجتماعية على المراهقين، 2011-2012)

- تهدف إلى المساهمة في التنمية الثقافية من خلال اشمل و تقدير أعمق للبيئة المحلية و العالم اجمع فعن طريق دراسة و ممارسة أوجه نشاط التربية البدنية و يستطيع الإنسان أن يفهم تاريخ تلك البلاد.
- تهدف إلى تنمية الفرد من الناحية الانفعالية و ذلك من خلال:
- التحرر من التوتر .
- إيمان الفرد في قدرته على النجاح .
- تحقيق السعادة و ذلك من خلال التوجيه الصحيح للمهارة النامية الموجودة في أوجه نشاط التربية الرياضية.

و إذا ما تحققت هذه العناصر نتجت عن ذلك عملية متكاملة تدعو إلى تكييف الفرد تكييفا كاملا.

- توفير فرص التعبير عن النفس .
- تهيئة فرصة التنمية الشخصية و أخلاق الرياضي .
- تهدف إلى تنمية عادات الصحة و الأمان .

خلاصة:

إن التربية البدنية و الرياضية ظاهرة اجتماعية هامة في حياة الفرد تعلمه مختلف الانتقالات الحركية حسب المرحلة السنية و بمختلف الأوجه الفكرية للتخيل الحركي فهي تسعى دوما إلى توفير الصحة البدنية و الجسمية المتكاملة و كذلك النفسية للمراهق بحيث تعمل على خفض الاضطرابات و التقليل من حدة التوتر العصبي و النفسي الخطير التي يتعرض لها المراهق من خلال علاقته مع الآخرين و كذلك الحياة الدراسية و التعليمية و الخوف من الرسوب فلهذا يجب العمل بتوفير مكانة بارزة للتربية البدنية و الرياضية و جعلها موضوع اهتمام بما تلعبه من دور في تنمية القدرات الفكرية و العقلية و النفسية بالنسبة للتلميذ.



الاضطرابات النفسية

تمهيد:

يواجه كل إنسان في حياته بعض ضغوطات و مواقف تؤثر عليه ، و البعض الآخر تنتهي بها إلى الإصابة ببعض الأمراض النفسية و الاضطرابات الانفعالية و التي تعد مجموعة من الانحرافات التي تنجم من حيث السبب عن علل عضوية و أمراض جسمية كما أنها أيضا اضطراب وظيفي في الشخصية يرجع أساسا إلى الخبرات المؤلمة و إلى الصدمات الانفعالية و الضغوطات اليومية في العلاقات الاجتماعية و من بين هذه الاضطرابات القلق الذي يعتبر المصدر الرئيسي في الاضطرابات النفسية و هو الحالة التي يشعر بها الفرد إذ تعرض للخطر أو لقي إهانة أو أحيط بموقف محرج بالإضافة إلى الخجل يوجد الخجل الذي يعد نوع من الاضطرابات التي يتعرض لها الإنسان في حياته اليومية .

2 مفهوم الاضطرابات النفسية :

إن الاضطراب النفسي حالة تغير مفاجئ تشغل الفرد كله دون أن تخص جزء معين من جسمه و انه بطبيعته ظاهرة نفسية لا تكفي ما يطرأ على الجسم من تغيرات عضوية داخلية لإحداثها فقد يوجد تغير داخلي في الجسم نتيجة الحقن لمادة الادريالين أو غيرها رغم ذلك لا يحدث اضطراب ، إن لكل اضطراب مظهرها خارجيا تعبيريا انه في بعض الأحيان يكون اضطراب مظهر داخلي عضوي يعمل علي تنشيط الكيان العضوي للكائن الحي (مصطفى غالب ، 1980صفحة20) .

1.2 القلق :

1.1.2 مفهوم وتعريف القلق:

1.1.1.2 مفهوم القلق: هو القاسم المشترك الأعظم في الاضطرابات النفسية و القلق هو الحالة التي يشعر بها الفرد إذا تهدد أمنه أو لقي إهانة أو وجد نفسه في موقف صراعي حاد ، و لذا يعتبر القلق من أكثر التعبيرات الشائعة في مجال علم النفس عموما و الكتابات خصوصا و بمجال الصحة النفسية بوجه خاص و مع ذلك هذا المصطلح لم يكن شائعا حتى عند الثلاثينات من هذا القرن (محمد حسن علاوي ، 1985،صفحة87) .

2.1.1.2 تعريف القلق :

لغة: ورد مفهوم القلق في اللغة العربية علي عدة معاني قلق الانزعاج ،قلق الشيء .

قلق:فهو مقلقا ومؤنثه مقلقة المرأة المقلقة قلق الشيء من مكانه وقلقه أي حركه و القلق لا يستقر في مكان واحد ، في قوله القوا السيوف في الغمد أي حركوها في إغمادها (ابن منظور و يوسف خياط ،صفحة154)

اصطلاحا : لقد اختلف علماء النفس في تعريف القلق و تنوعت تعريفات الناس لهذا المرض النفسي حسب معلوماتهم و دراستهم و أبحاثهم كما تناقضت و اضطربت آراء العلماء و الفلاسفة و المفكرين حول المقومات التي يمكن للشخص الاعتماد عليها للتخلص من مرض القلق النفسي .

لا تكاد تخلو حياة الإنسان من القلق طالما واجهت بعض المشكلات التي يصعب عليه حلها أثناء محاولته تحقيق أهدافه . (محمد حسن علاوي ، 1985،صفحة277) .

2.2 أسباب القلق : للقلق أسباب و مصادر لا يمكن حصرها في سبب أو مصدر واحد ومن أهمها نذكر :

1.2.2 الأسباب الوراثية :

أكدت الدراسات و الأبحاث التي قام بها علماء النفس على التوائم المتشابهة و على العائلات أن 10% من اباء و اخوي مرضي القلق يعانون من نفس المرض وقد وجد سليتر و شليدز أن نسبة القلق في التوائم المتشابهة تصل إلى 50 % ، وان حوالي 60% يعانون من صفة القلق و قد اختلفت النسبة في التوائم غير الحقيقية فوصلت الي 4 % فقط أما سيمات القلق فقد ظهرت في 13 % من الحالات وهذه العوامل الإحصائية قرر علماء النفس ان الوراثة تلعب دور فعال في الاستعداد للمرض وتزايد أعراض القلق عند النساء بدل الرجال (مصطفي غالب ، 1980صفحة80) .

2.2.2 نزع الغرائز القومية :

قد ينشا القلق النفسي عندما تنزع الغرائز القومية مثل غارزتي الجنس و العدوان نحو التحقق ويعجز كبحها فاجتمع يمنع الإنسان من إشباع هذه الغرائز و يحدد أنواع من العقوبات المادية و المعنوية للمحافظة على مستويات مقبولة من السلوك وفي هذه الحالة يجد الإنسان نفسه بين تحدي مجتمعه النحلي و أنظمتة مع ما يترتب على ذلك من عقاب و كبح جماح غرائزه و احترام هذه الأنظمة ليجنب نفسه الإعانة و المشاكل . (فخري الدباغ ، 1983صفحة97)

3.2.2 الأسباب الفيزيولوجية :

قد ينشا القلق من نشاط جهازين عصبيين السم بثنوي و البراسمبثامي و خاصة السم بثنوي و مركزه في الدماغ الهيبوتراموس وهو وسط داخل الألياف العصبية الخاصة بالانفعال هذه الأخيرة يتم نشاطها بواسطة الهرمونات العصبية كالادريانين و الدورانين التي تزداد نسبتها في الدم فينتج مضاعفات . (كاظم ولي اغا ، الصفحات 311-312)

4.2.2 تبني معتقدات فاسدة :

من مسببات القلق أيضا أن يتبنى المرء معتقدات متناقضة أو مخالفة لسلوكه كان يظهر الأمان و التمسك بالأخلاق و الالتزام بالأنظمة و التقاليد فيعتقد الناس فيه الخير و الصلح بينما هو في قرار نفسه عكس ذلك تماما فإذا خلني إلى نفسه أطلق العنان لنزواته وارتكب ما يخلف لهذا السلوك.

وهذه الهوى بين ظاهرة و باطنه تكون مصدره للقلق الأخلاقي و عدم الاطمئنان و تلعب الضغوط الثقافية و البيئية التي يعيشها الفرد المشبعة بعوامل الخوف و الهم و مواقف الضغط و عدم الأمن و الحرمان الأسري يدور في خلف هذا القلق . (حامد عبد السلام زهران ، 2000صفحة25)

5.2.2 الأفكار و المشاعر المكبوتة :

من مصادر القلق تلك الأفكار و المشاعر المكبوتة و الخيالات و التصورات الشاذة و الذكريات الأخلاقية التي تترك شعور بالذنب و أفكار يشعر صاحبها أو حاملها أنها مكروهة أو محرمة و يحاول المرء أن يبقى هذه الأعمال و الأفكار المنوعة سرية و ما يكلفه جهدا و يحول جزء من تركيزه الخلاق إلى حماية نفسه من التمديد الداخلي و الخارجي و بذلك يزيد توتره و انطوائه أو ثقل فعاليته و إنتاجه. (الاورق بوعلي ، 1979، صفحة 379)

6.2.2 عامل السن :

إن لعامل السن اثر بالغ على نشاط القلق كون المرض يزيد مع عدم نضج الجهاز العصبي في الطفولة و كذلك ظهوره عند المسنين فيظهر القلق في الأطفال بأعراض تخلف عند الناضجين فيكون في هيئة الخوف في الظلام و الغرباء و الحيوانات أو الخوف عندما الطفل يكون وحيدا في المنزل ، أما في المراهقة فليخذ القلق مظهر آخر من عدم الشعور بالاستقرار أو الحرج الاجتماعي خصوصا عند مقابلة الجنس الآخر و الإحساس الذاتي بشكل جسمه و حركاته و تصرفاته و محاسبة نفسه و اليأس من كل شيء . (نوري حافظ ، 1995صفحة190)

3.2 أنواع القلق :

1.3.2 القلق العادي (الموضوعي) :

هو القلق الذي ينبع من الواقع و من ظروف الحياة اليومية ، و يمكن معرفة مصدره و مسبباته لأنه غالبا محدودا في الزمان و المكان و ينتج عن أسباب واقعية معقولة و يعتبر هذا النوع مفيدا لأنه يحفز الإنسان على أن يقدر الموقف و يحلل الأسباب و يهيئ نفسه لمواجهة الخطر و الهروب منه . (فيصل محمد ، خير الذارد ، 1984صفحة31)

2.3.2 القلق المرضي (العصبي) :

هو قلق غامض المصدر يشعر الفرد من خلاله بالتوتر و الخوف الغامض و المصحوب عادة ببعض الحساسات الجسمية ويأتي في نوبات تتكرر لدى الفرد . (محمد فتحي الشنيطي , 1984, صفحة75)

3.3.2 في صورة قلق عام :

هذا النوع يمثل القلق في ادني صورة إذ انه غير مرتبط بأي موضوع محدد و كل م هناك إن الفرد يشعر بحالة من الخوف الغامض .

4.3.2 في صورة مخاوف مرضية بالنسبة لموضوعات أو مواقف محددة :

تتضمن المخاوف المرضية إدراك بعض الموضوعات المحدودة أو المواقف باعتبارها مثيرات للقلق كالخوف مثلا لدى بعض الأفراد عند رؤية الدم أو الحشرات و نستطيع أن نؤكد درجة شدة الخوف لدى هؤلاء الأفراد لا تناسب إطلاق الخطر الحقيقي المتوقع من الموضوع أو الموقف الرابط بالقلق بل أن المرتبط بقلق هذا الشخص لا يمثل في نظر الكثيرين أي خطر على الإطلاق .

5.3.2 القلق الخلقى و الإحساس بالذنب :

ينشا القلق الخلقى و الإحساس بالذنب نتيجة الإحباط لدوافع الذات العليا ، إن الإحساس بالذنب يمكن ان يحدث في صورة مختلفة أي في صورة قلق عام متشعب دون وعي بالظروف التي تصاحبه في صورة مخاوف مرضية وفي صورة قلق متعلق بأعراض الأعصاب نفسها .

6.3.2 القلق المزمن:

هو القلق الذي يتحول إلى سمة من سمات الشخصية الملازمة لها ، و يصبح هذا النوع استعداد سلوكيا يجعل المرء ينظر إلى الحوادث نظرة خاصة و يتصرف اتجاه المواقف العادية تصرف مقلق فهو أكثر استعداد من غيره للشعور بالقلق .

4.2 أعراض القلق :

1.4.2 الأعراض الاكلينكية للقلق :

تظهر على اضطرابات في وظائف أجزاء الجسم بدون أن تكون هذه الأخيرة مصابة بأي مرض عضوي و منها : (ابراهيم وجيه محمود , 1987, صفحة54)

2.4.2 الأعراض الجلدية : مثل حب الشباب ،سقوط الشعر ، الحساسية العامة .

أعراض الجهاز الغدد الصماء : زيادة نقص في إفراز الغدد الدرقية ، البول ،السكري ،زيادة إفراز هرمون الأدرنالين في الغدة فوق الكلوية .

3.4.2 الأعراض النفسية للقلق :

الخوف :يتمثل في الخوف من الأماكن المغلقة أو المتسعة ، الخوف من الأمراض وأحيانا يأخذ الخوف مظاهر غريبة كخوف المرء من ابتلاع لسانه أو توقف الطعام في حلقه أو البلعوم.

4.4.2 التوتر العصبي:

حيث يصبح مريضا حساسا للضوضاء و يفقد السيطرة الفعلية من أعصابه لأتفه الأسباب أيضا يكون هذا التوتر عند الطالب قبل دخول الامتحان خاصة ، فيبدأ في الشكوى من الضجيج و المواصلات و صراخ أخوته و يثور و يفقد السيطرة على التركيز . (مصطفى غالب ، 1980صفحة32)

الجهاز الدوري للقلب :حيث يشعر المريض بألم عضلي فوق القلب مع سرعة نبضات القلب بل الإحساس بالنبضات في كل مكان .

ضغط الدم مرتفع بعض الشيء بسبب الانفعال يؤدي تنبيهه الأعصاب الارادية للقلب و ارتفاع ضغط الدم .

5.4.2 الجهاز الهضمي : يظهر على كل صعوبة في البلع نتيجة القلق أو يشعر بعضة في الحلق أو سوء الهضم و انتفاخ البطن و أحيانا القيء و الإسهال و الإمساك .

5.2 أعراض الجهاز التنفسي :

يشكو المريض هنا من سرعة التنفس و الهيجان و ضيق الصدر و عدم القدرة على استنشاق الهواء أحيانا و كثيرا ما يؤدي سرعة التنفس إلى طرح ثاني أكسيد الكربون و تغيير درجة حموضة الدم مما يجعل الفرد يشعر بتقلص العضلات و الأطراف و تشنجات و التعرض للغيوبة .

1.5.2 الجهاز العصبي :

يظهر اثر القلق هناك في شدة انعكاسات العميقة عند فحص الجهاز العصبي للمريض مع اتساع في حدقة العين و ارتجافا في الأطراف و الشعور بالدوران و الدوخة و الصداع. (احمد عكاشة , 1976, صفحة43)

2.5.2 الجهاز العضلي :

من أكثر أنواع آلام الجسم شيوعا هي آلام العضلية التي يعاني منها المريض آلام الساق أو الذراعين الظهر و فوق الصدر و كثيرا ما تشخص هذه الآلام بروماتيزم و يبدأ المريض بأخذ الدواء الروماتيزم دون فائدة و الكثير من هذه الآلام نفسية بسبب القلق النفسي الذي أحيانا لا يستطيع الفرد التغير منه و عن الصراعات المختلفة إلا من خلال هذه الآلام (مصطفى غالب , 1980, الصفحات30-31)

3.5.2 فقدان الثقة في النفس و في الناس :

كراهية الناس واعداد أحيانا هذه الأعراض النفسية و غيرها كثيرة تؤدي بالمريض إلى تناول المنوبات و الحبوب المهدئة مم يؤدي إلى حالات الأمان و ذلك لتخفيف من أمراض القلب .

4.5.2 الأعراض السيكوسوماتية للقلق :

ويقصد بذلك الأعراض العضوية الجسمية التي تنشأ بسبب المعانات النفسية و الانفعالات الشديدة كما يقصد بذلك الأمراض العضوية التي تزيد أعراضها عند التعرض إلى حالات القلق النفسي و من هذه الأمراض:

ارتفاع ضغط الدم ، الربو ، داء السكري ، القرحة المعدية ن الروماتيزم ، المساك المزمن ، السمنة ، فقدان الشهية للطعام ، الأمراض الجلدية ، وجع الظهر ، التعب ، العقم الجنسي عند الرجل... الخ.

6.2 نظريات القلق:

1.6.2 نظرية مدرسة التحليل النفسي :

يحدث القلق كما يفترض فوريد "نتيجة للاجباطات الجنسية موجودة في المعروفة هذه عن طريق الكف و التحكم الوالدي و الأنا الأعلى . (رشاد علي عبد العزيز موسى , 2001, صفحة40)

كما ينشأ نتيجة التعارض و الصراع بين مطالب هوا و مطالب الأنا الأعلى و عجز والانا عن التفريق بينهما بسبب هذا العجز إلى حيرة الطفولة خاصة عقدة الخوف . (علي صبرة محمد , 2004, صفحة95)

كما يعتبر فوريد القلق عبارة عن إشارة إنذار للخطر قادم يمكن أن يهدد الشخصية فمشاعر القلق عندما يشعر بها الفرد تعني أن دوافع الهوا و الأفكار غير المقبولة و التي و هي دوافع و أفكار لا تستسلم للكبت بل تتهاجم لتظهر مرة أخرى في مجال الشعور و إذا كانت المكبوتات قوية فان هذه القوة أثرها السقي علي الصحة النفسية لأنها أما أن تنتج في احتراق الدفاعات و التعبير عن نفسها في سلوك لا سوي أو عصاني اماراي " ادلر " ينشا القلق النفسي نتيجة شعور الشخص بأنه نقص في نظر نفسه فيزيد شعوره بعدم الأمن و من تم ينشا لديه القلق و يشتمل مفهوم القصور المصدر العضوي و أيضا القصور بمعناه المعنوي و الاجتماعي .
(عبد الله محمد احمد مجدي , 2006صفحة100)

2.6.2 نظرية المدرسة السلوكية :

كونها مدرسة تعلم فإنها تنظر إلى القلق على انه سلوك متعلم من البيئة التي يعيش وسطها الفرد تحت شروط التدعيم الايجابي و التدعيم السلبي ، فالسلوكيون لا يؤمنون بالدوافع اللاشعورية ولا يتصورون الديناميات النفسية ن أو القوى الفاعلة في الشخصية علي صورة منظمات الهوى و الغرائز و الأنا الذاتية الواعية و الأنا العلى الضمير ، وقد استطاع "جون واسطون" زعيم المدرسة السلوكية أن يخلق خوفا لدى الطفل (ألبرت) الذي كان يبلغ من العمر احدي عشر شهرا وكان قد تعود اللعب مع احد الحيوانات ثم اشترط واسطون رؤية الطفل بهذا الحيوان بمثير مخيف في أصله وهو سماع صوت عال و مفاجئ وبعد حدوث لاشرط أصبح الطفل يخاف من الحيوان الذي كان يسر لرؤيته من قبل و يعتبر الحيوان في هذه التجربة بمثابة الموضوعات المثيرة للقلق عند الراشدين . (علي صبرة محمد , 2004صفحة95)

3.6.2 نظرية المدرسة الإنسانية :

المدرسة الإنسانية هي الاتجاه الثالث الرئيسي في علم النفس فإنها تؤكد على خصوصية الإنسان بين الكائنات الحية و لذا تركز دراستنا على الموضوعات التي ترتبط بهذه الخصوصية مثل الإرادة و الحرية و المسؤولية و الابتكار و القيم و تري أن التحدي الرئيسي أمام الإنسان هو أن يحقق و جوده و ذاته كانسان وعلى كل إنسان عليه تحقيق هذا الوجود فان كل ما يوقف محاولات الفرد لتحقيق هذه الأهداف يمكن أن يثير قلقه ، و من أهم العوامل المرتبطة بالقلق عقد أصحاب هذه المدرسة بحث الإنسان من مغزى حياته أو هدف لوجوده وإذا لم يهتدي الإنسان إلي هذا المعزي فانه سيكون فريسة للقلق . (الفت حقي , 1995صفحة51)

7.2 أساليب علاج القلق:

1.7.2 العلاج التحليلي:

يركز علاج القلق المشكلات الراهنة بدلا من تحليل العلاقة العلاجية و يهتم بالمشكلات المحسوسة التي تقلق المريض و يقلل اهتمامه بالأمر النفسية الداخلية و تكون عدد الجلسات من جلسة واحدة إلى ثلاثة في أسبوع و يكون المعالج أكثر إيجابية و أكثر مشاركة في الحديث مع حالته و قلقه . (شيلدون كاشدون، بدون سنة، صفحة 186)

2.7.2 العلاج الموجه: يبدأ هذا الأسلوب من العلاقة بين المصاب و المعالج ، كما يتركز علي الطرق التي

يحاول بها الفرد من الناس أن يؤثر في من يتفاعل معه تفاعلا اجتماعيا .

على أن الأسس النظرية للعلاج الموجه متضمنة في نظرية التواصل الفكري الإنساني واصل كل تفاعل بين الفرد هو جملة من الوسائل متبادلة داخل المجتمع ، حيث أن تعديل العلاقات الانفعالية الذاتية لشخص كفيل بالقضاء على القلق وهكذا يجد المريض من خلال هذه العلاقة ما هو بحاجة إليه من المساندة و التشجيع الذي يساعده على مساعدة نفسه ، و الهدف النهائي لهذه المعالجة هو أن يتمكن المصاب من خلالها من أن يتعرف علي حقيقة مشاعره و أن يعبر عنها بصراحة مستشعرا خلال ذلك من أحاسيس (محمد حمدي الحجاز ، 1990، الصفحات 11-12)

3.7.2 العلاج السلوكي:

وهو علاج مفيد و فعال حيث يتم تدريب المريض علي عملية الاسترخاء و تقديم المثيرات بدرجات متفاوتة، و قد عرف الطب السلوكي عام 1977 بأنه الميدان الذي يهتم بتطور و انتماء العلم السلوكي و كذلك التقنيات في مجال الوقاية و التشخيص و العلاج و إعادة التأهيل . (فيصل محمد خير الزرار ، 1982، صفحة 210)

4.7.2 العلاج باليوغا :

يعني الالتحام و الترابط الروحي مع الرب و كذا الجهود المتبعة التي تؤدي إلى إكمال الشخصية البشرية عن طريق التحكم في الجسم و العقل فيصبح الشخص عن طريق التدريبات و الإيمان قادر على قوة التأمل و الإدراك و اجتياز العقبات إلى البعد و العمق الذي يدركه الإنسان العادي . (زهير احمد السباعي ، ادريس عبد الحليم ، الصفحات 70-72)

5.7.2 العلاج الاجتماعي:

هذا العلاج يختلف عن باقي العلاجات التي سبق ذكرها لأنها عبارة عن علاجات فردية تدور في جلسات مغلقة بين الفاحص و المفحوص ، أما العلاج الجماعي فانه يوجه إلى عدد من المرضى كمجموعة واحدة ، و تمثل في اختيار مجموعة صغيرة من المرضى يتراوح عددهم ما بين 15 فردا يراعي الفاحص التجانس و التكامل في المواصفات الشخصية و الفردية ليتوله وسط الجماعة مشاعر التعاطف و الانتماء مما يسهل عليهم للإفصاح عن مشاعرهم و همومهم و عواطفهم و بذلك سيصرون طبيعة معاناتهم بهدف هذا العلاج إلى أن تكون الصورة الحقيقية الموضوعية للواقع لدى المفحوص و تكوين اتجاهات فكرية سلمية و القدرة على الأبصار بوجه أفضل . (فيصل محمد خير الزرار ، 1982، صفحة193)

8.2 الخجل:

1.8.2 تعريف الخجل:

هو مرض إكلينيكي لمعظم الاضطرابات العصبية و الاجتماعية و الخجول عادة ما يتحاشى الآخرين ولا يثق بالغير و هو متردد في الإقدام و الالتزام ولا يميل إلى المشاركة في المواقف الاجتماعية مفضلا البعد و الصمت أو الحديث المنخفض أو التردد و عادة ما يتلجلج و يحمر وجهه و يختفي خلف المقاعد أو الستائر و المناضد عند مجاهدة الغرباء بالرغم من انه طبيعي جدا بين ذويه في المنزل ، و الخجول يتجنب الألعاب و النشاطات الجماعية ، و كثير من الناس يسيئون فهم الخجل أو الحكم عليه فنرى بعضهم يلومون الخجول فلا داعي لذلك ، بينما يري الآخر أن الخجول عاقلا رزينا يحافظ على مكانته و ذاته ولا يثير جلبه و يتم ترويضه بسهولة .

الخجل هو عدم الإحساس بالأمن في العلاقات الإنسانية. (fernand hotyot , 2000p. 36)

وورد في معجم علم النفس أن الخجل يعرف انه سمة الفرد الذي يتميز بضعف الثقة بالنفس و الجرأة . (فاموس لاروس) (1991, p. 1884 ، فالخجل هو أن يضع الإنسان ثقته و يفقد اتزانه و يضطرب في أفعاله و هو مصحوب بالخوف إلا انه مختلف عنه و هو يدل على صراع عميق بين الإرادة و العوائق التي تعترضه و سبب في حدوثه و هو شعور المرء بالعجز عن أداء و بلوغ غايته. (جميل طليس، 1982، صفحة 325) و في عموميات جودي تقول : انه العلاقة الموجودة بين الخجل و الحدث و هي على الأقل موضوعية مما يولد أزمة خجل . (gireete guder، صفحة 37)

9.2 أعراض الخجل : إن الظاهرة الخجل كغيرها من الظواهر الانفعالية الجري أعراض خصصها و حددها علماء النفس و بعض الباحثين فيما يلي:

1.9.2 الأعراض الفيزيائية: و تظهر فيما يلي ارتعاش الأطراف، أطراف الرأس، احمرار الوجه، أو اصفراره ن اضطراب في الكلام، اضطراب في المشي، تصبب العرق و أيضا صعوبة التنفس في بعض الأحيان.

2.9.2 الأعراض المخبئة: و تتمثل في خفقان القلب بشدة، افزاد الكثير للغدد الصماء، اضطراب المعدة.

3.9.2 الأعراض العقلية: تصاب أفكار الخجول بالتشويش و حتى بالشلل و هذا ما يضعه عن المناقشة وكثيرا ما يحدث عند الطالب المتربص الرياضي الخجول خلال التمرينات الاختيارية.

4.9.2 الأعراض النفسية : تظهر انفعالات نفسية غير منظمة و يدور في دوامة لا مشامية من الاضطرابات و يشعر بالحيرة ، تشابك الأفكار و الأوهام الخيالية ، الهروب من الواقع الاجتماعي كما انه يتميز بعزة النفس الثائرة أو الكبرياء ، ويصبح الخجل صفة من الطبع و العجز علي التكيف مع المحيط (جودت عزت عبد الهادي ، سعيد الحسين عزة ، 2001، صفحة276)

10.2 أسباب الخجل:

تعددت و اختلفت تفاسير العلماء و الباحثين حول أسباب الخجل فمنهم من يرجح ذلك إلى الوراثة أي الخجل يورث كما تورث السمات الأخرى من الشخصية كالذكاء أما المحللون النفسانيون فيعتبرونه عرض أو ظاهرة شعورية للصراعات اللاشعورية المكبوتة في آخر عمق من النفسية و هناك من يشرح الخجل في عبارات البرمجة الاجتماعية ، فحسب علماء الاجتماع فالظروف الاجتماعية من طرف المجتمع هي التي تسبب الخجل في بعض الشخصيات لهذا فالعلماء النفسانيون الاجتماعيون يرجعون إلى تلك العلاقة الموجودة بين إعطاء علامة بسيطة لشخصية ما فعلامة الخجل هي التي تؤدي إلى الخجل (tim bard, p. 37)

من خلال ما قيل هناك عدة أسباب تؤدي إلى الخجل وهي على النحو التالي :

1.10.2 أسباب عضوية:

هناك عوامل و أسباب عضوية مختلفة تؤدي إلى ظهور الخجل عند الطفل المراهق فيري "بيار داکو " إن هناك جملة من العوامل العضوية تؤدي بالفرد إلى الخجل لكنها ليست إلا وسيلة لتبرير حالتهم لان السبب القاعدي للخجل مرفوع بهذه الإعاقاة و ذلك لان الفرد يعتقد بان الآخرين لا ينظرون فيه إلا في هذا الجانب فالمرهق

يتصور ان الآخرين ينظرون إليه بسبب قصر قامته أو نحافة جسمه أو طول انفع فهذه المواصفات كلها يمكن أن تؤدي الى الخجل خاصة و لهذا مرحلة المراهقة حساسة جدا . (عبد الحميد مختاري ، حميد بوعزيز ، عبد القادر شاوي ، 2001-2002 صفحة62)

2.10.2 أسباب اجتماعية:

لا يمكن أن يحدث الخجل خارج نطاق المجتمع لأنه يحدث دائما بحضور فرد من الأفراد من هذا المجتمع الذي له وزنه الفعال في أحداث هذه الأزمة النفسية داخل الشخصية فالفقر مثلا يؤثر في نفسية الفرد و الذي يقارن بين النقيضين فهذا يؤثر كثيرا في أحاسيسه الداخلية و بذلك تتكون لديه عقدة الخجل الذي يجره إلى الاعتزال و تجنب الآخرين خاصة الطبقة الغنية لأنهم في نظره أعلى مكانة منه و اثر كرامة وهذا ما يسبب له مركب النقص داخل المجتمع بصفة عامة .

كما يرى بعض علماء النفس الاجتماعي أن للأسرة دور فعال في إيجاد نزعة الخجل في نفسية الفرد و تنمية بذورها الخطيرة التي تحد من فعالية الإنسان في مجالات متعددة من حياته الاجتماعية و سلوكه التفاعلي مع البيئة التي ينشأ فيها. (حسين البير ، 1997 صفحة32)

3.10.2 أسباب نفسية:

إن شعور المراهق و الحساسية الزائدة عند المراهق يلعبان دورا كبيرا في حياته بحيث يصبح سريع الانفعال ، عصبي المزاج بتأثر لأنفه الأسباب و يبالغ كثيرا في تضخيمها ولا يتحمل أية هزة نفسية .

كما أن للأوهام دور في عملية الخجل فإذا استمر الفرد بالاستسلام لخيالاته و حساسيته المراهقة تقع شخصيته في متاهات لا معنى لها لكونها مجرد تصورات و أحاسيس مرضية و متى خرجت إلى الواقع أصبحت حياة الفرد الخجول جحيما لا يطاق لها و يشير فوريدي إلى أن الخجول يعود إلى انخفاض أو النقص العدوانية الجنسية لديه و تلك القدرة التي لها وزنها في حياة الفرد نضعفها يؤدي إلى ظهور عقدة الخجل .

(SIGMOUD JRRUD , 1995p. 58)

11.2 أنواع الخجل:

1.11.2 الخجل العادي : إذ يظهر الخجول فيها مظاهر الإحساس و الاحترام مما يؤدي إلى الالتزام

بالسلوكيات و عدم القدرة علي الحركة بحضور أناس آخرين أعطيت الثقة لهم .

2.11.2 الخجل المكتسب: يظهر بسبب التربية غير العادلة للطفل خاصة عند غياب الأولياء و أيضا يمكن أن يكون خجل الأولياء هو سبب خجل الطفل فيظهر كمرض عائلي.

3.11.2 الخجل المألوف : يحدث عندما يقع الشخص في موقف غير عادي يعيق أو يعرقل توجهه في الاطار الاجتماعي (و كل الناس يخجلون في مكان غير معروف)

4.11.2 الخجل الظرفي: يشبه إلى حد بعيد النوع السابق (المألوف) و يظهر عندما يكون هناك موقف جديد مفاجئ.

5.11.2 الخجل المهني: يظهر في بعض المرافق عند الممثل، ارتباك التلاميذ عند استظهار درس معين.

6.11.2 الخجل الخلفي: هذا النوع من الخجل يمس خاصة الانفعالية وهو ضمن إطار فرط لانفعالية المثبطة عند الأشخاص ذوي الاتجاه العقائدي و قد صنف لومان الخجل ضمن العاكفين و هو يميز من الناحية النفسية الجسمية بالانقباض. (جودت عزت عبد الهادي ، سعيد الحسين عزة ، 2001، صفحة66)

12.2 علاج الخجل:

إن الإنسان رهن تربيته و ظروف بيئية بحيث لا يمكن أن يتخلص من بعض الصفات إلا إذا استطاع أن يروض على ذلك ، وإذا علمنا أن ترويض النفس أصعب من ترويض الأسود ندرك كم هي صعوبة و شاقة هذه العملية لكنها ليست مستحيلة أن علاجه يبدأ بدراسة أحوال الأسرة كلها ، هنا يبدأ العلاج بأحداث التغيير الجذري في جو الأسرة بحيث الطالب المتربص يجب عليه أن يندمج مع الجماعة و المجتمع و كذلك عن طريق الممارسة و الرغبة لعلاج هذا الدواء و كذلك الإرادة القوية في تغيير أسلوب الحياة ، كما يجب أن يحدث في نفسه الايجابيات لا أن يقول الإنسان ناقص و يكسر حاجز الخجل بالاختلاط مع نفس الجنس ثم يوسع دائرة اختلاطه بالآخرين و مع الخلط الجديد في أسلوب التعامل مع الناس يمكن أن يدعم الطبيب موقف الإنسان الخجول ببعض الأدوية حتى تختفي أعراض الخجل ثم يتوقف عن استعمالها أما إذا كان الخجل ضمن أمراض نفسية أخرى ، و كذلك يمكن أن نذكر انه إذا أراد الخجول التغلب على مرضه ما عليه إلا أن ينسي كل شيء عن نفسه ثم يتبع بالانصراف إلى التفكير برجولته و ما حوله و في مجتمعه لا يمكن التغلب على خجله إلى بالثقة الكاملة في نفسه ، و يرد علماء النفس الخجل إلى عدم الاختلاط الكثير بالناس وهذا السبب يمكن التغلب عليه بسهولة و ذلك عن طريق الاختلاط بالناس قدر المستطاع و إيجاد العلاقات الودية و إن الايجابية في الصراع ضد عوامل الخجل تقتضي الوصول إلى نتائج ناجحة تماما .

خلاصة:

إن القلق و الخجل ظاهرتان طبيعيتان موجودتان في جميع البشر عامة و المراهقين خاصة ، وهما فطريتان تولدان مع الإنسان منذ ولادتهما الأولى آخر يوم من حياته و لكن هاتين الظاهرتين تكونان بدرجة ضئيلة جدا و تختلف من شخص إلى آخر و تختلف أيضا ما بين الجنسين ، كما يمكن القول أيضا أن هذه الظواهر هي مكتسبة وتكتسبها من المجتمع الذي نعيش فيه و لمعالجة هذه الظاهرة يجب دراستها من جميع الجوانب النفسية و الاجتماعية و الثقافية من اجل إيجاد الحلول المناسبة لها .



المراهقة و الحجاب

تمهيد :

المراهقة من أهم المراحل في حياة الفرد لذلك لفتت انتباه العديد من الباحثين الذين خصصوا لها مجال واسع و العلماء النفسانيون منهم و الاجتماعيون الذين خصصوا لها مجال واسع في دراستهم و أبحاثهم ، كونها المرحلة النهائية المتوسطة بين عالمين عالم الطفولة و عالم الرجولة ، و نظرا لحساسية هذه المرحلة و مدي أهميتها بكل ما تتضمنه من تغيرات و تحولات جسمية كانت أو عقلانية فلا غرابة إن المراهقة المحجبة تتصف بالتناقضات بل أن جل اهتمامها أضحي حول تحديد مكانها في عالم أصبح نيره أوسع و اشمل مما كانت عليه من قبل .

و ما دمنا نبحث عن الحالة النفسية للفتات المراهقة المحتجبة التي هي في الطور الثانوي فانه من الواجب معرفة طبيعة هذه المرحلة ، و مدي تأثير الحجاب عليها الذي يعتبر من الضوابط التي فرضها الإسلام على المرأة في ملابسها و زينتها .

1.3 تعريف المراهقة :

1.1.3 لغة: يرجع الأصل اللغوي لكلمة المراهقة إلى الفعل راهق بمعنى اقترب ودنا من الكامن ، فالمراهق هو الفرد الذي يدنو من الحلم و اكتمال النضج يقال راهق الغلام أي قارب الحلم و بلغ من الرجال فهو مراهق (المنجد في اللغة و الاعلام، 1992، صفحة 283)

راهق الغلام فهو مراهق :إذا قارب الاحتلام و المراهق : الذي قارب الحلم

والراهق :الكبر و راهق الحلم (ابن منظور، 1994، صفحة 520)

2.1.3 أما في اللغة اللاتينية :

مراهقة مشتقة من الفعل اللاتيني فكلمة adolesere بمعنى يكبر أي ينمو على تمام النضج و على أن يبلغ مبلغ سن الرشد (كمال الدسوقي ، 1997، صفحة 100)

3.1.3 اصطلاحا :

ا ناول عمل علمي حول موضوع المراهقة يعود إلى بدور 1981 وهو بعنوان "روح الطفل " يليه كتاب برنهام " دراسة المراهقة " في هذه الأثناء كان العلماء يعتبرون المراهقة الفصل الأخير من الطفولة لكن بعد ذلك أقيمت للمراهقة فصل خاص بها لاسيما مع ستالين هول. (عبد الغاني الابدي ، صفحة 17)

2.3 مراحل المراهقة :

لقد اختلف العلماء في تقسيمهم و تحديد مراحل المراهقة من حيث البداية و النهاية نظرا لعدم وجودها خاصة تخضع لها هذه التقسيمات ، و لكنهم أخضعوها لمجال دراستهم و تسهيلات لها قسمت إلى ثلاث مراحل :

1.2.3 المراهقة المبكرة (12-14 سنة) :

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره بين (12-14) سنة تغييرات واضحة على المستوى الجسمي و الفسيولوجي و العقلي و الانفعالي و الاجتماعي فتجد من يتقبلها بالحيرة و القلق و الآخرون يتقمصونها و

هناك من يتقبلها بفخر و اعتزاز و إعجاب فتجد المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى التحرر من السلطة الأبوية بتحكم في أموره و وضع القرارات بنفسه و التحرر أيضا من السلطة المدرسية (المعلمين و المدربين و الأعضاء الإداريين فهو يرغب دائما في التخلص من القيود و السلطات التي تحيط بها و يسقط لديه إحساسه بذاته و كيانه (أكرم رضا ، 2000 ، صفحة 257)

2.2.3 المراهقة الوسطى (15-17 سنة) :

تعتبر المرحلة الوسطى من أهم مراحل المراهقة حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة الأساسية إلى المرحلة الثانوية بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج و الاستقلال و الميل إلى تكوين عاطفة مع حنين آخر وفي هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو الجنسي العقلي الاجتماعي الانفعالي و الفسيولوجي و النفسي لهذا فهي تسمي قلب المراهقة و فيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة .
فالمراهقون و المراهقات في هذه المرحلة يعلقون أهمية كبيرة على النمو الجنسي و الاهتمام الشديد بالمظهر الخارجي و كذا الصحة الجسمية و هذا ما نجده واضحا عند تلاميذ الثانوية.

3.2.3 المراهقة المتأخرة (18- 21 سنة) :

هذه المرحلة هي مرحلة التعليم العالي حيث يصل المراهق في هذه المرحلة إلى النضج الجنسي في نهايته و يزداد الطول زيادة طفيفة عند كل من الجنسين فسيحاول المراهق تكييف نفسه مع المجتمع و قيمه التي يعيش في كنفها لكي يوفق بين المشاعر الجديدة التي اكتسبها وظروف البيئة الاجتماعية و العمل الذي يسعى إليه ، كما يكتسب المراهق المهارات العقلية و المفاهيم الخاصة بالمواظبة و يزداد إدراكه للمفاهيم و القيم الأخلاقية ، و المثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل و السرعة في القراءة على جميع المعلومات و الاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له (عبد السلام زهران، 1982، صفحة 252)

3.3 أهمية دراسة مرحلة المراهقة :

تعود أهمية دراسة مرحلة المراهقة إلى أنها مرحلة دقيقة فاصلة من الناحية الاجتماعية إذ يتقدم فيها الناشئون تحمل المسؤوليات الاجتماعية وواجباتهم كمواطنين في المجتمع كما أنهم يكونون أفكارهم عن الزواج و الحياة

الأسرية و بالزواج يكتمل جزء كبير من دورة النمو النفسي العام حيث ينشأ منزل جديد و تتكون أسرة جديدة و من ثم يولد الطفل و بالتالي تبدأ دورة جديدة لحياة شخص آخر تسير من المهد إلى الطفولة إلى الرشد ... و هكذا تستمر الحياة في الوجود .

ولا شك أن دراسة سيكولوجية المراهقة مفيدة للمراهقين و أيضا للوالدين و المربين و لكل من يتعامل مع الشباب و مما لا جدال فيه أن الصحة النفسية للفرد طفلا فمراهقا ذات أهمية بالغة في حياته و صحته النفسية وراشدا فشيخا . (عبد السلام زهران، 1982، صفحة 328)

4.3 أهداف مرحلة المراهقة :

تتلخص أهم أهداف المراهقة حسب كول هول 1973 في :

- الاهتمام بأعضاء نفس الجنس إلى الاهتمام بأعضاء الجنس الآخر .
- تكوين خبرات مع رفاق كثيرين نحو اختيار رفيق واحد.
- الواحد الكامل بالنمو الجنسي إلى قبول النضج الجنسي .

1.4.3 النضج الاجتماعي :

يبدأ النمو الاجتماعي فيما يلي :

- التقليد المباشر للأفراد ثم النمو إلى التحرر من التقليد المباشر .
- التخفيف من سلطة الأسرة .
- ضبط الوالدين التام لنمو إلى ضبط الذات .

2.4.3 النضج العقلي:

يبدأ النمو العقلي فيما يلي :

- قبول الحقيقة على أنها صادرة من سلطة أو مصدر ثقة إلى طلب الدليل قبل القبول .
- الرغبة في الحقائق نحو الرغبة في تفسير الحقائق .

- اهتمامات و ميول جديدة و كثيرة إلى ميول ثابتة و قليلة .

3.4.3 النضج الانفعالي :

- التعبير الانفعالي غير الناضج نحو إلى التعبير الانفعالي البناء .
- التفسير الذاتي للمواقف إلى التفسير الموضوعي للمواقف .
- المواقف و الدوافع الطفيلية إلى المميزات الناضجة للانفعالات .

5.3 علاقة المراهق بالثانوية و الرياضة :

1.5.3 علاقة المراهق بالثانوية :

تعتبر المرحلة الثانوية من التعليم منعرجا حاسما في حياة الفرد أو التلميذ و هذا لما يديه من سلوكيات و أفعال في مختلف السنوات حيث تميل سلوكيات المراهق نحو الأشياء التي ينجذب إليها بدون أن يشعر أنها ببساطة المراهقة ، فالثانوية مرحلة تهدف إلى إعداد التلاميذ إلى المرحلة التي يليها و اكتسابهم مهارات تعينهم في حياتهم العملية خارج الثانوية ، و تهتم بقدرات التلميذ التحليلية و تساهم في بناء الشخصية السوية الناضجة الملتزمة بالمسؤولية .

2.5.3 علاقة المراهق بالرياضة :

يتفق ريتشارد ادلمان 1983 مع فوريد في اعتبار اللعب و النشاط الرياضي كمنخفض للقلق الذي هو وليد للإحباط و من شأنه أن يعرقل الطاقة الغريزية لنمو ، فعن طريقة اللعب يمكن للطاقة الغريزية أن تتحرر بصفة اجتماعية مقبولة على أن يستطيع المراهق على الأقل التحكم في حركاته اللاشعورية المرتبطة بمرحلة الطفولة و بالتالي التحكم في ذاته وفي الواقع وبفضل اللعب و النشاط الرياضي يتمكن المراهق من تفسير و تقويم إمكاناته الفكرية و العاطفية و البدنية و محاولة تطويرها باستمرار كما تسمح له بالانفصال المؤقت من الواقع بحثا عن صدى واقعي كما يرى منجد 1942 أن اللعب و الرياضة أنماط الصراع الرمزي الذي تولده النزوات الجنسية و العدوانية ويمكن التحكم فيها وتوجيهها بفضل ممارسة الرياضة باعتبارها الوسيلة

الوحيدة التي تمكن المراهق من إثبات ذاته و تكوين هويته و التحكم في انفعالاته و بالتالي الإدماج قصد التكيف الاجتماعي .

إن من مظاهر الشباب المعاصر كما قال (اريك اريك سون) تتمحور أزمة تكوين المعرفة فيتوقف نجاح الشباب في تخطي هذه الأزمة على كيفية مواجهتهم لمشاكلهم و المشكلات الأساسية في هذه المرحلة من تحقيق السيطرة الذاتية على الدوافع الجنسية و العدوانيون وحتى يتم التحكم فيها دون كبتها . (عبد المنعم احمد الدردير، 2004، صفحة 22)

6.3 مشاكل المراهقة :

أن مشكلات المراهقة من المشكلات الرئيسية التي تواجه المراهقين في هذه المرحلة يوجه إلى المجتمع نفسه و المدرسة و الحياة الاجتماعية و البيوت و كل المنضقات التي لها علاقة بالصغر كلها مسؤولة عن حالات القلق و الاضطرابات في الوقت الحالي .

1.6.3 المشاكل النفسية :

إن من الطبيعي أن تتسم الحياة النفسية للمراهق بالفوضوية و التناقض و التجارب العديدة التي يقوم بها المراهق قد تكون ناجحة وقد تكون فاشلة ، وبذلك يعيش في صراعات داخلية مكبوتة قد يظهرها أحيانا بالتمرد و العدوان على الأعراف و التقاليد فهو يعتقد انه يجب على الجميع الاعتراف بشخصيته و قد تؤدي هذه الصراعات النفسية بالإحساس بالذنب و القهر فيؤدي به إلى الاكتئاب و الانعزال ا و الى السلوك العدواني .

نستطيع صرف النظر عن هذه المشاكل بإدماج المراهق بالنشاط الرياضي أو الاجتماعي لكي يتكيف مع حياة الجماعة و يتعلم روح المسؤولية.

2.6.3 المشاكل الصحية :

تعد التغيرات التي حلت بالجسم خلال هذه الفترة مؤشر نمو المراهق وعليه أن يتكيف مع تغيرات أعضاء جسمه ، ويستجيب للتأثيرات و الآثار التي تركتها تلك التغيرات ومن هنا فان مرحلة المراهق تمتاز بسرعة

النمو الجسمي و اكتمال النضج و يتطلب النمو الجسمي و العقلي و الجنسي السريع للمراهق تغذية كاملة حتى تعوض الجسم و تمده بما يلزمه للنمو و كثير من المراهقين من لم يجد ذلك فيصاب ببعض المتاعب الصحية كالسمنة و تشوه القوائم و قصر النظر ونتيجة لنضج الغدد الجنسية و اكتمال وظائفها فان المراهق قد يخرق و يمارس بعض العادات السيئة كالاستمناء . (عبد الرحمن عيسوي ، 1984 ، الصفحات 41-42)

من هنا يكون دور الأسرة و المدرسة و المجتمع في توفير الغذاء المادي و المعنوي الذي يتسلح به المراهق لمواجهة هذه المشاكل و الخروج منها بأخف الأضرار .

3.6.3 المشاكل الانفعالية :

إن المشاكل الصحية التي يتعرض لها الفرد أثناء مرحلة المراهقة حتما تؤدي إلى مشاكل انفعالية شعورية ، فهذه المرحلة تتميز بعدة انفعالات و الاندفاع الانفعالي بسبب شعور المراهق بقيمته و قد يتسرع و يندفع في سلوكيات خاطئة تورطه في مشاكل من الأسرة و المجتمع كما تمتاز الأفعال بسرعة التغير و التقلب و كذا كثرة الصراعات سواء مع الذات أو مع الغير و هذا ما ذهب إليه الدكتور "احمد عزت راجع" عن الصراعات التي يعانيتها المراهق ونذكر منها :

- صراع عائلي بين ميله نحو التحرر من قيود الأسرة و بين سلطة الأسرة .
- صراع بين مثالية الشباب و الواقع .
- صراع بين جيله و جيل الماضي .
- صراع ديني بين ما تعلمه من شعائر و بين ما يصدره له تفكير جديد .
- صراع بين مغريات الطفولة و الرجولة .
- صراع بين شعوره الشديد بذاته و شعوره الشديد بالجماعة . (عبد الرحمن عيسوي ، 1992 ،

صفحة 43)

4.6.3 المشاكل الاجتماعية :

كما هو معروف على المراهق انه يميل إلى الحرية و الاعتماد على النفس و إلى التمرد أحيانا على الأعراف لذلك يجد نفسه في صراع و مواجهة مع المجتمع و الأسرة التي تفرض عليه قيود معينة و سلطة و قوانين و هي أما مدرسية أو أسرية ، يميل المراهق إلى إظهار مظاهره و يتميز بالصراحة غير انه يجب عليه أن يحقق التوازن بين حاجاته النفسية و قيود المؤسسات و أما إن يتمرد فيجد نفسه منحرفا و منبوذا من المجتمع و قد يؤدي به التمرد إلى عواقب و خيمة . (احمد عزت ، 1989، صفحة 211)

5.6.3 مشاكل الفراغ :

تتعلق هذه المشاكل بقلة النشاط الذي يقوم به الفرد و كثرة الفراغ و حاجة المراهق لتعلم المهارات الرياضية أو الاجتماعية و كذلك مشكلات تمثل الميول بين المراهق و النشاط الترفيهي خارج البيت .

7.3 خصائص المراهق :

كما سبق وان ذكرنا أن مرحلة المراهقة تتميز بتغيرات من الناحية الجسدية ، العقلية و الانفعالية و نلخص أهم خصائص النمو في ما يلي :

1.7.3 النمو البيولوجي للمراهق:

إن النمو البيولوجي للمراهق يظهر في ناحيتين هما : الناحية الفيزيولوجية و تشمل نمو و نشاط بعض الغدد و الأجهزة الداخلية التي توافق بعض الظواهر الخارجية و الناحية الجسمية العامة و تشمل الزيادة في الطول و الجسم و الوزن .

2.7.3 النمو الجسمي :

إن المراهق ينمو نموا سريعا جدا في الطول و الوزن في الفترة الأولى من المراهقة ، فقد يجد ولد عمره ثلاث عشر سنة انه ينمو بنفس السرعة التي كان ينمو بها عندما كان عمره سنتين ، وتبدأ معظم زيادات الطول في الساقين أولا و اليدين و الرأس و القدم أما آخر جزء تكمل فيه هذه الزيادات فهو الكتف (محمد عماد الدين اسماعيل ، 1983، الصفحات 33-38) ويصل المراهقون إلى نضجهم البدني الكامل تقريبا في

هذه المرحلة إذ تتخذ ملامح الوجه و الجسم صورهما الكاملة تقريبا . (محمد حسن علاوي ، 1998 ،
صفحة 132)

3.7.3 النمو الجنسي :

في هذه المرحلة تنمو الغدد الجنسية و تصبح قادرة على أداء وظائفها في التناسل ، و يطلق على مظاهر
النضج الجنسي عند البنين و البنات الصفات الجنسية الأولية . (عبد الرحمن محمد العيسوي ، 1999 ،
صفحة 101)

4.7.3 النمو الحركي :

في هذه المرحلة يظهر الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك و الاضطراب الحركي ، و تاخذ مختلف النواحي
النوعية للمهارات الحركية في التحسن و الرقي لتصل إلى درجة عالية من الجودة ، كما يلاحظ ارتفاع
مستوي التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة . (محمد حسن علاوي ، 1998 ، صفحة 132)

و يتوقع أن تبدأ مرحلة المهارات الحركية التخصصية في عمر 14 سنة و تستمر حتى نهاية المراهقة (اسامة
كامل راتب و ابراهيم عبد ربه خليفة، 1999 ، صفحة 120)

و يرجع ذلك إلى كون هذه المرحلة تعتبر ذروة جديدة للنمو الحركي ويستطيع فيها الفتى و الفتاة اكتساب
و تعلم مختلف الحركات الرياضية و إتقانها و تثبيتها . (محمد حسن علاوي ، 1998 ، صفحة 132)

5.7.3 النمو العقلي :

يرى عبد الرحمن محمد العيس وني أن فترة المراهقة تتميز بنمو القدرات العقلية و نضجها ، و من المعروف
أن النمو الحركي في الطفل يسير من العام إلى الخاص و ينطبق هذا المبدأ على النمو العقلي فتسير الحياة من
البسيط إلى المعقد أي من مجرد الإدراك الحسي إلى إدراك العلاقات المعقدة و المعاني المجردة . (عبد الرحمن
محمد العيسوي ، 1999 ، صفحة 103)

6.7.3 النمو الاجتماعي :

يرى "توما جورج خوري" انه في مرحلة المراهقة يبلغ الطفل مرحلة النضج حيث يعكس هذا النضج في نموه الاجتماعي الواضح ، فيبدوا المراهق إنسانا يرغب في اخذ مكانة في المجتمع و بالتالي يتوقع من المجتمع أن يقبله كرجل أو امرأة ، و يبدأ المراهق بإظهار الرغبة الاجتماعية من حيث الانضمام إلى النوادي ، أو الأحزاب أو الجمعيات على اختلاف ألوانها مما يؤمن له شعورا بالانتماء للمجتمع كإنسان ذا قيمة فعالة .

ويشعر المراهق في هذه المرحلة بالبلوغ مما يرغبه إتباع سلوكيات معنية كمحاولة التحرر من القيود التي يفرضها عليه الوالدين أو الأستاذ في المدرسة ويعتبرها تجاهلا لكفاءته و قدراته مما يحاول دائما تقليد الكبار و خاصة النجوم . (عبد القادر بن محمد، 1973، صفحة 228)

7.7.3 النمو الانفعالي :

نستطيع أن نتفهم خصائص النمو الانفعالي عند المراهق عندما نتذكر مرة أخرى ما سبق أن قلناه من حيث طبيعة فترة المراهقة و علاقتها بالثقافة التي يعيشون فيها .

فمن ناحية يعتبرون فترة المراهقة مرحلة انتقالية يعبر فيها الفرد من الطفولة إلى الرشد ، ويتضمن ذلك موقفا متناقضا بالنسبة للمراهقين ، فهو قد كون عادات قوية ثابتة في نظرته إلى نفسه و في علاقته بالآخرين و خاصة الكبار المحيطين به و عادات قوامها الاعتماد الكلي الذي يتصف به الأطفال وهو ثابت يتوقف إلى أن ينمو و يقف على رجليه ويصبح كبيرا مستقلا كالكبار الراشدين ، وفيما بين هذا وذاك يقع المراهق في تناقضات قد تكون عنيفة أحيانا وقد تكون عبارة عن مجرد نقاط قد تكون أشبه بمفترق الطرق في اغلب الأحيان و لكنه في جميع الأحوال لا يملك إلا أن يعيش هذا التناقض بكل مشاعره و بكل ما يسببه له هذا التناقض من اضطراب . (محمد عماد الدين اسماعيل ، 1983، صفحة 115)

8.3 الحجاب :

1.8.3 معنى الحجاب في اللغة :

الحجب و الحجاب المنع من الوصول ، يقال حجبت أي منعت حجابا و حجابا ومنه قيل للستر الذي يحاول بين شيئين حجاب ، لأنه يمنع الرؤية بينها ويسمى حجاب المرأة حجاب لأنه يمنع المشاهدة و

الحاجبان في الرأس لكونهما كالحاجبين للعينين ، واحتجب الملك عن الرأس و تحجب إذا اكتن من وراء حجاب و مادة الحجاب وردت في ثمانية مواضع من القران الكريم و معناها فيها جميعا يدور بين الستر و المنع .

ومنه قوله تعالى : " حتى توارث بالحجاب.." (ص 32) أي احتجبت وتوارت بالجليل أو الأفق لقوله تعالى : " و بينهما حجاب " (الأعراف 46) أي صور ، وفي قوله سبحانه : " كلا أهم عن رهم يومئذ لمحجوبون.." أي مستورون فلا يرون .

ومن استعمال الحجاب في المعاني قولهم : العجز حجاب بين الناس ومراده المعصية ، حجاب بين العبد و ربه و جمع حجاب مثل كتاب كتب . (احمد بن محمد بن علي الفبومي، صفحة 130)

2.8.3 في الشرع :

وردت عدة تعريفات شرعية للحجاب يدور اغلبها حول جانب معين منه غير جامع لكل أركانه و مقوماته مثل قول بعضهم " هو ساتر يستر الجسم فلا يشف و لا يصف . وقل البعض الآخر ط هو حجب المرأة المسلمة من غير القواعد من الإسناد عن أنظار الرجال غير المحارم لها " و الذي يساعد على وضع تعريف جامع للحجاب هو معرفة الغرض منه ، إذ أن الحجاب احد التدابير الوقائية التي شرعت من اجل منع وقوع الفتنة بين الرجال و النساء من جهة الشهوة . (محمد احمد اسماعيل المقدم، 1996، صفحة 71)

إذن فالحجاب لفض ينتظم جملة من الأحكام الشرعية الاجتماعية المتعلقة بوضع المرأة في المجتمع الإسلامي من حيث علاقتها عن لا يحل لها أن تنظر .

9.3 درجات الحجاب :

للحجاب الشرعي المأمور به ثلاث درجات بعضها فوق البعض في الاحتجاب و الاستتار دل عليها الكتاب و السنة و هي كما يلي :

1.9.3 الدرجة الأولى :

حجاب الأشخاص في البيوت بالجدل و أمثالها بحيث لا يرى الرجال شيئاً من أشخاصهن ولا لباسهن ولا زينتهن الظاهرة ولا الباطنية ولا شيء من جسدهن من الوجه و الكفين و سائر البدن ، وقد أمر الله عز و جل بهذه الدرجة من الحجاب فقال : " . وإذا سالموهن متاعاً فسألوهن من وراء الحجاب .." (الأحزاب 53) و يضاف إلى هذه الدرجة أحاديث تحبب إلى المرأة القرار في البيت و عدم الخروج حتى إلى صلاة الجماعة مع رسول الله صلى الله عليه وسلم فان قرارها في البيت أرحب لها في الأجر عند الله تعالى .

2.9.3 الدرجة الثانية :

خروجهن من البيوت مستورات و من أدلتها قوله تعالى " يا أيها النبي قل لأزواجك و بناتك و نساء المؤمنين يدنين عليهن من جلابيبهن " (الأحزاب 59)

3.9.3 الدرجة الثالثة :

خروجهن مستورات للأبدان من الرأس إلى الأقدام مع كشف الوجه و اليدين عند امن الفتنة عند بعض الأئمة ، واتفق جمهور علماء المذاهب في هذا الزمان على وجوب تغطية الوجه و الكفين من المرأة سدا للدوائر الفساد و عوارض الفتن فلم يبقى يشرع إلا لدرجتان الأولى و الثانية . (محمد احمد اسماعيل المقدم، 1996، صفحة 73)

10.3 أهداف الحجاب :

شرع الله الحجاب للمرأة المسلمة صيانة لها عن الابتذال و الامتهان و لإحاطة كرامتها و عفتها بسياج من الاحترام و لمنع النظرات الطائشة و التطلعات الفاجرة من الوصول إلى محاسن المرأة و التلذذ بها ، وهو قبل كل شيء طاعة الله و امتثال لأمر الرسول صلى الله عليه و سلم .

و حقيقة حجاب المرأة المسلمة جملة من آداب شرعها للإسلام يبطل مكان في الجاهلية من التبرج. (محمود عبد الله بن سليمان عرفة، 1978، صفحة 118)

حيث قال تعالى : " و قل للمؤمنات يغضضن من أبصارهن و يحفظن فروجهن ولا بدنين زينتهن إلا ما ظهر منها ليعلم ما يخفين من زينتهن .." (النور 30-31) وقال تعالى : "يا نساء النبي

لستن كأحد من النساء.....ولا تبرجن تبرج الجاهلية الأولى." (الأحزاب 32-33) وهاتان الآيتان وان كان الخطاب فيهما موجها إلى نساء النبي عليه السلام أي أن الأمر فيهما يعم جميع نساء الأمة فهناك حكمة بليغة في فرض الحجاب على النساء المسلمات، ويتأمل هذه الآيات يظهر أن الرجال أمروا فيها بان يغضوا أبصارهم ويحفظوا فروجهن. ولكن النساء امرن بأشياء أخرى زيادة عن غض البصر وحفظ الفرج. ولا بد من ضوابط وأهداف أخرى اضافة إلى عدم التبرج وإظهار الزينة و التبرج ونذكر منها :

- عدم الميعة في الصوت و التزيق في اللفظ للأجانب من الرجال .
- اجتناب فتنه الصوت و الحلي وفتنه الطيب غير ذلك مما يثير الانتباه.
- اجتناب النظرة المحظورة وهي ما كانت بإعادة النظر و التركيز إلى حيث يستأنس الزينة و الجمال وهذا هو مبعث الفتنة للرجال كما انه مبعث الفتنة للنساء اللاتي تنظرن إلى الرجال بهذه الكيفية ومن هنا يصبح الفساد طبع وعادة لذلك سد بابه. (محمود عبد الله بن سليمان عرفة، 1978، الصفحات 120-121)

وشرع الإسلام غظ البصر لكل من الرجال و النساء على سواء وزيادة عن الشرع ستر ما أمر الله من ستر من جسم المرأة المسلمة ومكملا له وذلك لأكبر خاتنة نفسية للنظر وهي أول ينطلق منها الرجل إلى قلب المرأة.

11.3 الآثار النفسية للحجاب :

يرى العيسوي : (عبد الرحمن محمد عيسوي ، 2001، صفحة 83) أن : "...ارتداء الحجاب يدفع المرأة المحتجة للتخلي بالاحترام و القيم و الخلق في باقي أنماط سلوكها و في التعامل مع الناس بحيث لا تأتي بشيء من السلوك الذي يتعارض مع ارتداء الحجاب و هي أن فعلت ذلك تكون محل انتقاد لاذع و من ثم تشعر بالخجل و الحياء فلا يمكن أن تأتي بسلوك مرفوض لا يتفق مع طبيعة زيتها و لذلك تميل إلى استكمال خصال الفطرة السوية و سلوك الاحتشام ... فالحجاب جملة فضائل .

و تشير دراسة " آمال حسن " إلى أن أهم نتيجة ارتبطت بالسمات الشخصية للفتاة ، هي أن غير المحجبات أكثر قلقا من الفتيات المحجبات أي أن غير المحجبات أكثر انفعالية و تأثر و إحساس بالقلق ، وأنهن اقل اتزاناً وجدانياً من فئة المحجبات .

وتفسر الباحثة هذه النتيجة إلى التقرب و التوجه إلى الله يحقق للفرد نوعاً من التوافق و الارتياح الداخلي أو النفسي كما أن الالتزام بالأخلاق الدينية يسهم في تحقيق خير وسعادة الشخص ، ويصفي على الشخصية نوعاً من الاتزان . (امال حسن، 2005، صفحة 102)

و ارتداء المرأة للحجاب مدعاة لاحترام زملائها لها من الذكور و الإناث و للحجاب علاقة بسلوك الأنثى الاجتماعي فلا تدخل أماكن محرمة و أفعال مخللة بالحياء حتى تشعر باحترام الناس لها و بان لها قيمة اجتماعية و تقدير في المجتمع الإسلامي و تشعر بالثقة في نفسها و الرضا عن ذاتها و الحجاب يؤدي إلى تغيير أنماط السلوك الأخرى إلى ما هو أفضل و أحسن و أقوم . (عبد الرحمن محمد العيسوي ، 1999، صفحة 86)

فللحجاب آثار نفسية ايجابية كما يؤكد وجوبه على كل الأفراد حتى نتطلع إلى مجتمع سوى خال من انحرافات مشاكل كثيرة .

12.3 فضائل الحجاب :

1.12.3 الحجاب طاعة الله عز وجل و طاعة لرسول الله صلى الله عليه و سلم :

أوجب الله تعالى طاعته و طاعة رسول الله صلى الله عليه و سلم فقال : "وما كان لمؤمن أو مؤمنة إذا قضى الله ورسوله أمراً أن يكون لهم الخيرة من أمرهم؛ ومن يعص الله ورسوله فقط ضلّ ضلالاً مبيناً". سورة الأحزاب

وقد أمر الله سبحانه و تعالى النساء بالحجاب فقال عز وجل : " و قل للمؤمنات يغضضن من أبصارهن و يحفظن فروجهن ولا يبدين زينتهن إلا ما ظهر منها وليضرن بخمرهن على جيوهن" سورة النور - 31- وقال صلى الله عليه وسلم " المرأة عورة.. " (صحيح) يعني انه يجب سترها .

2.12.3 الحجاب عفة :

فقد جعل الله عز وجل التزام الحجاب عنوان العفة فقال : " يا أيها النبي قل لأزواجك وبناتك و نساء المؤمنين يدنين عليهن من جلابيبهن ذلك أدنى أن يعرفن.. " سورة الأحزاب 59 و رخص تبارك و تعالى للنساء العجائز اللاتي لم يبقي فيهن موضع فتنة في وضع الجلابيب و كشف الوجه و الكفين فقال عز وجل : " و القواعد من النساء اللاتي لا يرجون نكاحا فليس عليهن جناح " سورة النور 60

3.12.3 الحجاب تقوى :

قال تعالى : " يا بني ادم قد أنزلنا عليك لباسا يوارى سوءاتكم وريشا و لباس التقوى ذلك خير " سورة الأحزاب (فضيلة الشيخ د/ محمد بن احمد بن اسماعيل المقدم)

4.12.3 الحجاب إيمان :

الله سبحانه و تعالى لم يخاطب بالحجاب إلا المؤمنات فقد قال سبحانه و تعالى : و قل للمؤمنات " وقال أيضا " و نساء المؤمنين "

5.12.3 الحجاب ستر :

قال رسول الله عليه الصلاة و السلام : " إن الله تعالى حيي ستر يحب الحياء و الستر " إن الذنوب معايب يتعد عنها و يستر منها و العورات كذلك معايب يجب إن تستر و يتعد مما يحرم منها لا و كان الكثيرين من الخطايا هم اللذين لا يبألون بما يبذون من عوراتهم ، و من هنا ترى المؤمنين المتبعدين عن الذنوب بعيدين عن إظهار العورات . (محمد اسماعيل المقدم ، 1996 ، صفحة 42)

6.12.3 الحجاب حياء :

الحياء مشتق من الحياة فمن الحياء فيه فهو ميت في الدنيا شقي في الآخرة فلذلك وجب على المسلمين أن يعودوا بناتهم على الحياء و التحلق به عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال

"الحياء من الإيمان و الإيمان في الجنة و البذاءة من الجفاء و الجفاء في النار " (العسقلاني، 1986،
صفحة 215)

7.12.3 الحجاب طهارة :

بين الله تعالى الحكمة من تشريع الحجاب و أجمالها في قوله تعالى : "و إذا سألتموهن متاعا فسألوهن من وراء حجاب ذلكم اطهر لقلوبكم و قلوبهن" الأحراب 53 فنص على أن الحجاب طهارة لقلوب المؤمنات و بيان لذلك انه أن لم ترى العين لم يشته القلب فالقلب عند عدم الراية اطمع لان الرؤية سبب التعلق و الفتنة فكان الحجاب اطهر للقلب و أنقى و أقوى في الحماية و العصمة . (محمد احمد اسماعيل المقدم،
1996، الصفحات 92-93)

8.12.3 الحجاب يناسب الغيرة :

إن الحجاب يتناسب مع الغيرة التي جبل عليها الإنسان السوي و الغيرة غريزة تستمد قوتها من الروح و التحرر عن القيود غريزة تستمد قوتها من الشهوة .

فعن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : "ثلاثة لا ينظر الله عز وجل إليهم يوم القيامة العاق لوالديه و المرأة المترجلة و الديوث" . (احمد بن علي بن عجر العسقلاني ، 1986،
صفحة 202)

خلاصة:

لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى مفهوم المراهقة ماهية الحجاب و المشكلات التي تنجم عنه في الحالات الحرجة و بالتالي تتلخص هنا أزمات ومشاكل عديدة ، ولكل هذا أولى علماء النفس و التربية أهمية كبيرة لمرحلة المراهقة من حيث ضرورة التكييف للبرامج التربوية و التعليمية لخدمة متطلبات هذه المرحلة لما يخدم مصلحة المراهق ، أما عن الحجاب فقد تطرقنا إلى درجاته و أهدافه و الفضائل المنبعثة عنه و تيقنا انه من الواجب على كل مسلمة و مسلم أن يدفع زوجته وكل من كان تحت وصايته إلى التحجب وهذا حبا لله و طاعة له و لرسوله الكريم صلى الله عليه وسلم .



مقدمة الباب :

لقد احتوى هذا الباب على فصلين تطرقنا في الفصل الأول إلى منهجية البحث و

إجراءاته الميدانية في حين تطرقنا في الفصل الثاني إلى عرض وتحليل ومناقشة النتائج و ركزنا فيه

على مقابلة النتائج بالفرضيات بالإضافة الخروج بمجموعة من الاستنتاجات ثم إلى الخاتمة

العامّة مبرزين مجموعة من التوصيات التي نتمنى أن تأخذ بعين الاعتبار .



منهج البحث واجراءاته الميدانية

تمهيد :

لقد تناولنا هذا الفصل منهجية البحث والإجراءات الميدانية والتي تعد ركيزة أساسية في البحث العلمي ولقد تمحور هذا الفصل أساسا على ما أنجزه الطلبة الباحثون خلال القيام بالدراسة الميدانية التي تحمل في طياتها الكيفية التيم عن طريقها إنجاز البحث و موازاة مع ما يشهده البحث العلمي ومتطلباته العملية بهدف إنجاز بحث يسعى إلى تحقيق أهداف مسطرة و دراسة لفرضيات مجهولة ومطابقتها على أرض الواقع.

1. الدراسة الاستطلاعية :

إن الدراسة الاستطلاعية تعتبر ذات أهمية بالغة في تسهيل عمل الباحث على صياغة الأسئلة وجعله يتأكد من إن الذي يفكر فيه له أساس الواقع لذلك فان على الباحث أن يقوم بالدراسة الاستطلاعية حتى يطمئن من سلامة محتوى الأسئلة وسلامة صياغتها ، تتضمن الدراسة الاستطلاعية العديد من المقابلات مع أولئك إلي يفترض أن لديهم معلومات أساسية وهامة (محمد وطاس , 1998)

بعد لقاءنا بالمشرف واتفقنا على تحديد عنوان للبحث الذي نقوم به واجتماعنا معه لتحديد المشكلة والأهداف ثم الفرضيات ثم عرض الاستبيان على تلاميذ بعض الثانويات وعلى دكاترة وأساتذة معهد التربية البدنية والرياضية ثم جمع هذا الاستبيان بعد إعطاء الدكاترة والأساتذة آراءهم و اقتراحاتهم حيث أخذناها بعين الاعتبار ومن تم قمنا بتوزيع الاستبيان على 10 من التلاميذ في بعض الثانويات في مدينتي غليزان و مستغانم وبعد أسبوع أعيد توزيع الاستبيان على نفس العينة تحت نفس الظروف وقد أعطتنا هذه الدراسة نواحي مهمة وحيوية للدراسة اللاحقة ومن بين أهدافها :

- التأكد من جدوى الاستمارة
- القيام بتصحيح الكلمات غير مفهومة والمعنى الغامض
- إعادة الصياغة لبعض الأسئلة
- اخذ الفكرة عن كيفية توزيع الاستمارة واستجابة أفراد العينة لها
- البحث عن انسب طريقة

2. منهج البحث:

إن المنهج في البحث العلمي يعني مجموعة من القواعد و الأسس التي يتم وصفها من اجل الوصول إلى الحقيقة و يقول (عمار بوحوش، محمد الدينات) انه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة و اكتشاف الحقيقة . و منهج البحث يختلف باختلاف المواضيع و لهذا نجد عدة أنواع من المناهج العلمية و من خلال المشاكل المطروحة في هذا البحث ، فقد اعتمدنا في بحثنا المنهج المسحي ، و يعرف في مجال البحث العلمي بأنه كل استقصاء ينصب حول ظاهرة من المظاهر النفسية والاجتماعية بقصد تشخيصها

و كشف جوانبها و يعد المنهج المسحي من أهم الطرق التي تتسم بالموضوعية ذلك أن المستجوبون يجدون كل الحرية في التطرق بأرائهم.

3. الهدف من الدراسة الميدانية:

كل دراسة ميدانية علمية لا بد أن تكون فيها أهداف لأنه بتحديد هذه الأهداف يمكن تحديد الطرق الوسائل التي تجري بواسطتها ، و يمكن تحديد هذه الأهداف الميدانية في:

- ✓ التأكيد من صحة الفرضيات بعد تحليل و مناقشة النتائج
- ✓ الخروج بنتائج عامة حول الموضوع
- ✓ معالجة بعض جوانب النقص لمساندتها في الموضوع و إعطاء بعض الاقتراحات و التوصيات.
- ✓ تدعيم الدراسات السابقة و فتح المجال أمام دراسات أكثر تعمقا في الظاهرة أو الموضوع.

4. عينة البحث:

حرصنا إلى التوصل إلى نتائج أكثر دقة و موضوعية و مطابقة للمواضع ، قمنا باختيار تلاميذ المرحلة الثانوية بطريقة عشوائية أننا لم نخص العينة بأي خصائص و مميزات إلا أن التلميذات كانوا في نفس المستوى أي (المستوى الثانوي) و الاختبار يعود لسببين:

- ✓ اختيار العينة عشوائيا تعطي فرصة متكافئة لكل أفراد لأنها لا تأخذ أي اعتبارات أو تمييز أو إعفاء أو صفات أخرى حددها البحث.
- ✓ اختيار العينة العشوائية لأنها ابسط الطرق لاختيار العينات وقد احتوى بحثنا على عينة مكونة من 120 تلميذة .

العينة:

تتكون من 120 تلميذة بولاية غيليزان - زمورة - مازونة

5. مجالات البحث:

1.5. المجال البشري :

يشمل المجال البشري في هذا البحث على اختيار عينة عشوائية تشمل 120 تلميذ من ثانوية :

عدد التلميذات	الثانوية
30	ثانوية ابن احمد بخده زمورة
30	ثانوية ابن احمد بخده زمورة
30	ثاوية سيدي عدة مازونة
30	ثانوية مازونة الجديدة

جدول رقم 1 يوضح أسماء الثانويات المأخوذة بولاية غيليزان وعدد التلاميذ بها.

2.5. المجال الزمني:

اختير موضوع البحث بعد الموافقة عليه من قبل المشرف في 09-11-2014
وتم توزيع الاستمارات على التلاميذ في 02-02-2015 وتم جمعها في 06-03-2015
و أجريت بعد ذلك تفرغ للأسئلة و إجراء الإحصائيات الخاصة في 02-05-2015

6. متغيرات البحث:

إن إشكالية و فرضيات كل دراسة تصاغ على شكل متغيرات تؤثر إحداهما على الأخرى بالاعتماد على مفاهيم و مصطلحات و يجب علينا تحديد هذه المتغيرات المستعملة وهي كالآتي:

المتغير المستقل: وهي العلاقة بين السبب و النتيجة أي العامل الذي نريد من خلاله قياس النوات.
(deland sheer.j, 1976, p. 20)

المتغير المستقل : التربية البدنية و الرياضية .

المتغير التابع: هو الذي يوضح الناتج أو الجواب ، لأنه يجدد الظاهرة التي نحن بصدد محاولة شرحها وهي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث إلى قياسها وهي تتأثر بالمتغير المستقل .. (maueica anger , 1996, p. 118)

المتغير التابع : بعض الاضطرابات النفسية .

7. أدوات البحث:

اتبعنا في هذا البحث المنهج الوصفي الذي يعتمد على العلاقات بين المتغيرات و محاولة قياسها ، استعملنا الاستبيان كاداة البحث باعتباره تقنية شائعة الاستعمال فهو و سيلة علمية لجمع المعلومات و البيانات ، وهذه الطريقة تستمد المعلومات مباشرة من المصدر و لقد قمنا باختيار الاستبيان كاداة للبحث كونه منايب للمراقبين خاصة ، و اننا استعملنا الاسلوب غير المباشر في طرح الاسئلة ، وهذا الاخير يجعل الاجابات صادقة و موضوعية و تنقسم اسئلة الاستبيان الى :

الاسئلة المغلقة :

وهي اسئلة لها طرح بسيط في اغلب الاحيان تطرح على شكل استفهام و تكمن خاصيتها في تحديد مواقف للاجوبة من نوع موافق او غير موافق اي ب نعم / لا .

8. طريقة بناء الاستبيان:

لقد قمنا بتقسيم الاستمارة على محورين جعلنا لكل محور مجموعة أسئلة خاصة ثم عرضت على الأساتذة الذين بدورهم قاموا بتعديل و توضيح و تحكيم ثم دراستها عن طريق النسبة المئوية ، و كا².

9. الطريقة الإحصائية :

إن هدف الدراسة هو محاولة التوصل إلى مؤشرات كمية ذات الدلالة التي تساعدنا على التحليل والتفسير على مدى صحة الفرضيات، والمعادلات الإحصائية المستعملة هي:

1.9. قانون النسب المئوية :

استخدمنا في بحثنا قانون النسب المئوية لتحليل النتائج في جميع الأسئلة بعد حساب التكرارات كل منها:

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{العدد الكلي للعينة}}{100} \times 100$$

العدد الكلي للعينة

2.9 قانون ك² (كاف تريبي):

$$\chi^2 = \frac{(n \cdot \sum (f_{ij} - e_{ij})^2)}{\sum e_{ij}}$$

حيث يسمح لنا هذا القانون بمعرفة مدى وجود فروق معنوية في إجابات التلاميذ على أسئلة الاستبيان:

ت م = التكرارات المشاهد.

ت ن = التكرارات النظرية.

× = درجة الخطأ المعياري (× = 0.05).

هـ = يمثل عدد الفئات الأعمدة

ت = درجة الحرية. (ت = هـ - 1).

10. صعوبات البحث :

- نقص المراجع لموضوع بحثنا خاصة فيما يتعلق بالحجاب .
- صعوبة استرجاع الاستمارات من طرف التلاميذ .
- إن استعارة الكتب المعمول بها لا يناسب الباحث نظرا للمدة المحددة للاستعارة .
- قلة الإمكانيات المادية (المالية) من اجل التنقل .
- ضيق الوقت الذي لم يكن في صالحنا .
- قلة المصادر الحديثة التي تتعلق بجوانب البحث.



عرض و تحليل و مناقشة النتائج

1 الاستبيان الخاص بالتلاميذ

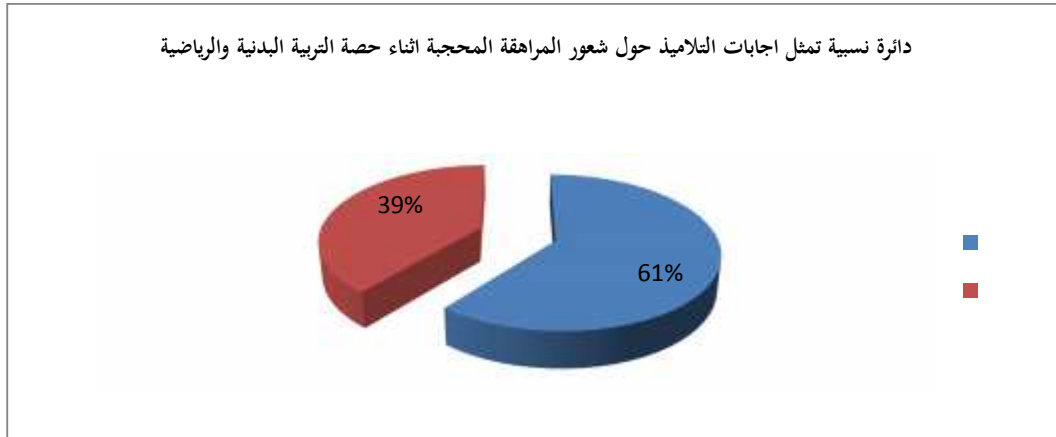
المحور الأول : ممارسة التربية البدنية و الرياضة في الطور الثانوي تزيد من الاضطرابات النفسية عند المراهقة المحجبة .

السؤال الأول : ما هو شعورك أثناء ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضة ؟

الغرض : معرفة شعور المراهقة المحجبة أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك المحسوبة	ك الجدولية	الدلالة الإحصائية
الراحة	73	60.83	1	0.05	5.62	3.84	دال
القلق	47	39.16					

الجدول رقم 01: بين إجابات التلاميذ حول شعور المراهقة المحجبة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية



عرض و تحليل :

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ نسبة 60.83% من التلميذات المراهقات يشعرون بالراحة أثناء ممارسة النشاط الرياضي في حين أن نسبة 39.17% من التلميذات من المراهقات يشعرون بالقلق و التوتر لأسباب متعددة عندهن و عند مقارنتنا لهذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول أردنا معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة ، حيث قمنا بحساب ك المحسوبة تحصلن على 5.62

و ك الحد و لية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1. و عليه بعد مقارنة نجد أن ك المحسوبة أكبر من ك الحد و لية أي أن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات .

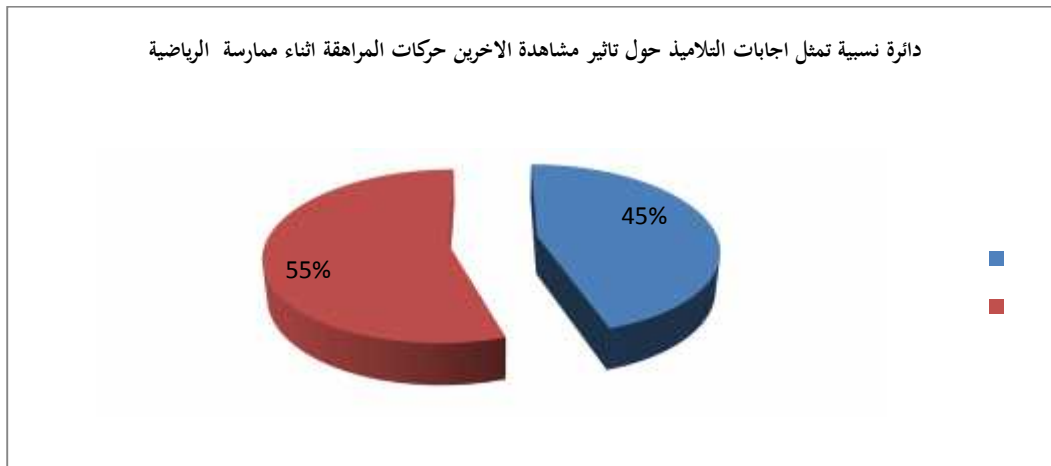
ومنه نستنتج أن نسبة 60.83% من المراهقات المحجبات الممارسات للنشاط الرياضي داخل الثانوية يشعرون بالراحة و الاستقرار.

السؤال الثاني: هل تحجلين عندما يشاهد الآخرين حركاتك الرياضية؟

الغرض: معرفة إذا كان هناك تأثير من طرف الآخرين الذين يشاهدون الحركات الرياضية التي تقوم بها المراهقة المحجبة.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك المحسوبة	ك الحد و لية	الدلالة الإحصائية
نعم	54	45	1	0.05	1.2	3.84	دال
لا	66	55					

الجدول رقم 02: يبين إجابات التلاميذ حول تأثير مشاهدة الآخرين لحركات المراهقة المحجبة أثناء ممارسة الرياضة



عرض و تحليل:

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة 45 كانت إجاباتهم بنعم في حين أن نسبة 55 كانت إجاباتهم بلا عند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول أردنا معرفة مدى تطابق أو

اختلاف التكرارات المجمعة ، حيث قمنا بحساب ك المحسوبة تحصلن على 1.2 و ك الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1. وعليه بعد مقارنتنا نجد أن ك المحسوبة اصغر من ك الجدولية أي أن لا توجد هناك دلالة إحصائية بين التكرارات .

ومنه نستنتج أن نسبة 55 من التلميذات المراهقات يرون أن لا يؤثرن عليهن مشاهدة الآخرين أثناء القيام بالنشاط الرياضي في حين البعض أو الأقلية يرى العكس .

السؤال الثالث: كونك مراهقة ومحجبة هل يؤثر عليك الاختلاط (ذكور و إناث) أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ؟

الغرض : معرفة إذا كان الاختلاط (ذكور و إناث) في الحصة التربية البدنية والرياضية يؤثر على المراهقة المحجبة أثناء ممارسة النشاط الرياضي .

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك المحسوبة	ك الجدولية	الدلالة الإحصائية
نعم	42	35	1	0.05	10.8	3.84	دال
لا	78	65					

الجدول رقم 03: يبين إجابات التلاميذ حول عرقلة الاختلاط على المراهقة المحجبة من ممارسة الرياضة



عرض و تحليل

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة 35 كانت إجاباتهم بنعم في حين أن نسبة 65 كانت إجاباتهم بلا و عند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول أردنا معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة ، حيث قمنا بحساب ك المحسوبة تحصلن على 10.8 و ك الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1. وعليه بعد مقارنة نجد أن ك المحسوبة أكبر من ك الجدولية أي أن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات .

ومنه نستنتج أن نسبة 65 من التلميذات المراهقات يعتبرن أن الاختلاط لا يعيقهن عن ممارسة الرياضة رغم أن هناك البعض منهن يرى العكس .

السؤال الرابع: هل تشكل الساحات المكشوفة في الثانوية حاجزا أمامك أثناء ممارستك للنشاط الرياضي ؟

الغرض : معرفة إذا كانت الساحات المكشوفة في الثانوية تعيق المراهقة المحجبة على ممارسة نشاطها الرياضي.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك المحسوبة	ك الجدولية	الدلالة الإحصائية
نعم	28	23.33	1	0.05	34.12	3.84	دال
لا	92	76.66					

الجدول رقم 04: يبين إجابات التلاميذ حول عرقلة الساحات المكشوفة على المراهقة المحجبة أثناء ممارسة الرياضة



عرض و تحليل :

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة 23.33 إجاباتهم بنعم في حين أن نسبة 76.66 كانت إجاباتهم بلا و عند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول أردنا معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة ، حيث قمنا بحساب ك المحسوبة تحصلن على 34.12 و ك الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1. وعليه بعد مقارنة نجد أن ك المحسوبة أكبر من ك الجدولية أي أن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات .

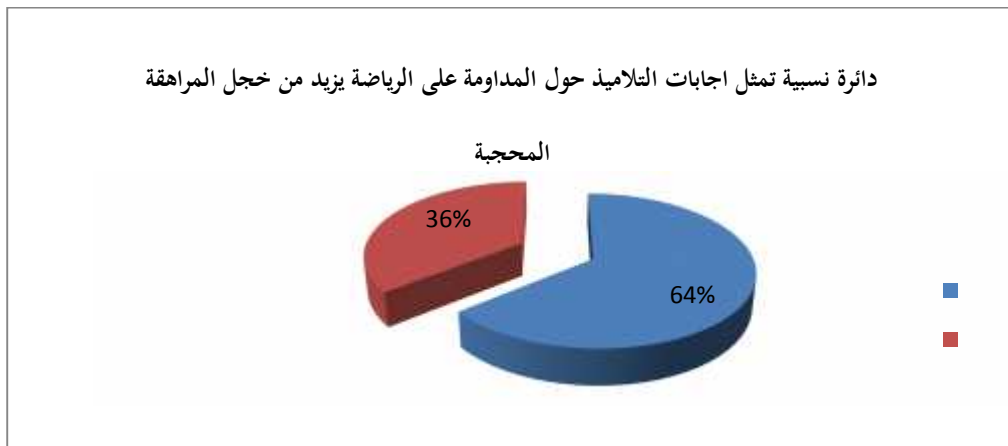
ومنه نستنتج أن نسبة 76.66 معظم التلميذات المراهقات يعتبرن أن الساحات المكشوفة لا تعيقهن عن ممارسة الرياضة رغم أن هناك البعض منهن يرى العكس .

السؤال الخامس : هل مداومتك للنشاط الرياضي داخل المؤسسة يزيد من الخجل لديك ؟

الغرض : معرفة إذا كانت المداومة على النشاط الرياضي يزيد من خجل المراهقة المحجبة .

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك المحسوبة	ك الجدولية	الدلالة الإحصائية
نعم	77	64.16	1	0.05	9.62	3.84	دال
لا	43	35.83					

الجدول رقم 05: يبين إجابات التلاميذ حول المداومة على الرياضة يزيد من خجل المراهقة المحجبة



عرض و تحليل :

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة 64.16 كانت إجابتهم بنعم في حين أن نسبة 35.83 كانت إجابتهم بلا و عند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول أردنا معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة ، حيث قمنا بحساب ك المحسوبة تحصلن 9.62 و ك الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1. وعليه بعد مقارنة نجد أن ك المحسوبة أكبر من ك الجدولية أي أن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات .

ومنه نستنتج أن نسبة 64.16 معظم التلميذات المراهقات يعتبرن أن المداومة على النشاط الرياضي يخفف من الخجل لديهن رغم أن هناك البعض منهن يرى العكس .

السؤال السادس: هل حصة التربية البدنية والرياضية لها دور في التوافق النفسي والاجتماعي لدى المراهقة المحجبة ؟

الغرض : معرفة دور التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى المراهقة المحجبة .

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك المحسوبة	ك الجدولية	الدلالة الإحصائية
نعم	61	50.88	1	0.05	1.34	3.84	دال
لا	51	42.5					

الجدول رقم 06: يبين إجابات التلاميذ حول دور التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى المراهقات



عرض و تحليل :

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة 50.88 كانت إجاباتهم بنعم في حين أن نسبة 42.5 كانت إجاباتهم بلا و عند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول أردنا معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة ، حيث قمنا بحساب ك المحسوبة تحصلن 1.34 و ك الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1. وعليه بعد مقارنة نجد أن ك المحسوبة اصغر من ك الجدولية أي أن لا توجد هناك دلالة إحصائية بين التكرارات .

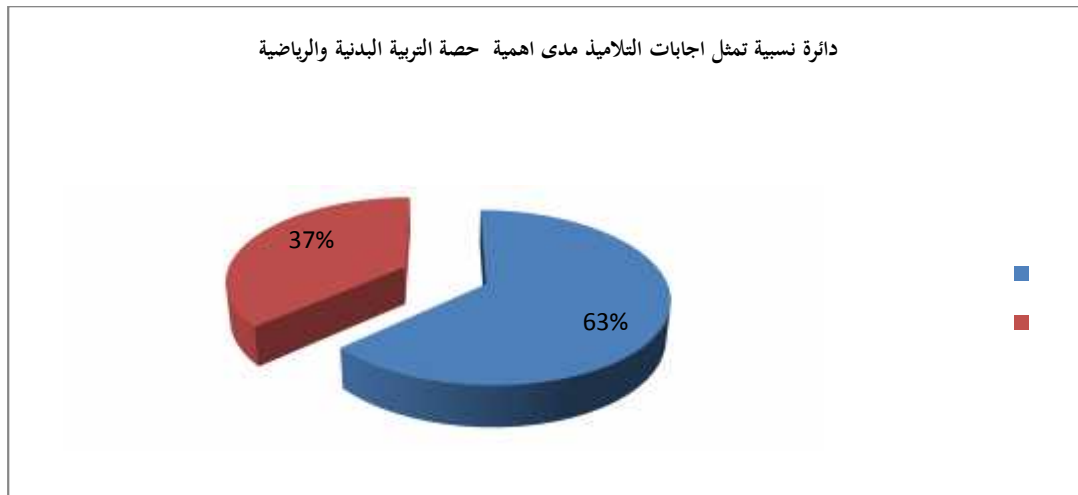
ومنه نستنتج أن نسبة 50.88 من التلميذات المراهقات التربية البدنية و الرياضية لديهن لها دور في تحقيق التوافق النفسي و الاجتماعي رغم أن هناك البعض منهن يرى العكس .

السؤال السابع : هل تجدين حصة التربية البدنية و الرياضية حصة تسلية و ترفيه ؟

الغرض : معرفة مدى أهمية حصة التربية البدنية و الرياضية.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك المحسوبة	ك الجدولية	الدلالة الإحصائية
نعم	76	63.33	1	0.05	8.52	3.84	دال
لا	44	36.66					

الجدول رقم 07: يبين إجابات التلاميذ مدى أهمية حصة التربية البدنية و الرياضية



عرض و تحليل :

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة 63.33 كانت إجابتهم بنعم في حين أن نسبة 36.33 كانت إجابتهم بلا و عند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول أردنا معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة ، حيث قمنا بحساب ك المحسوبة تحصلن 8.52 و ك الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1. وعليه بعد مقارنة نجد أن ك المحسوبة أكبر من ك الجدولية أي أن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات .

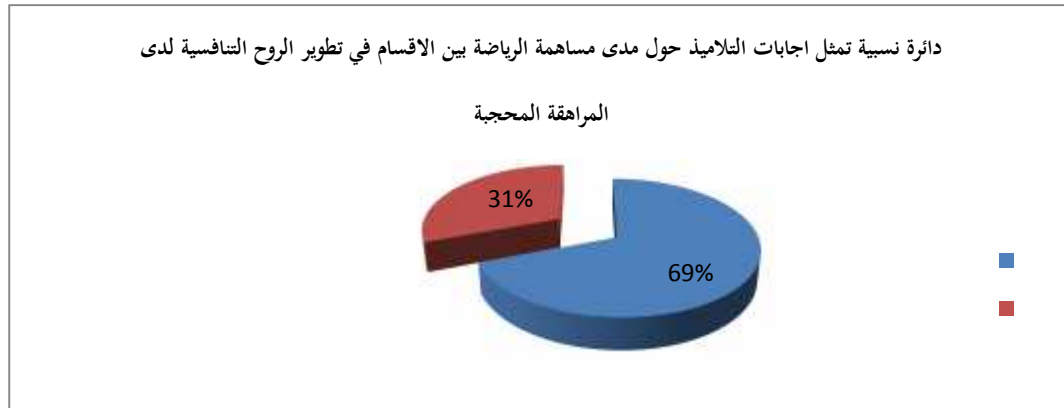
ومنه نستنتج أن نسبة 63.33 من التلميذات المراهقات المحجبات يعتبرن أن حصة التربية البدنية والرياضية لها أهمية بالغة وهي من الضروري أن تكون مبرجة في أي مجال .

أن الأساتذة يستعملون أسلوب التشجيع التلميذات من اجل الممارسة و محاولة إقحامهم مع الجماعة .

السؤال الثامن : هل يساعد تنظيم المنافسات الرياضية بين الأقسام في تطوير الروح التنافسية لدى المراهقة المحجبة ؟

الغرض : معرفة مدى مساهمة المنافسات الرياضية بين الأقسام في تطوير الروح التنافسية لدى المراهقة المحجبة

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك المحسوبة	ك الجدولية	الدلالة الإحصائية
نعم	83	69.16	1	0.05	17.62	3.84	دال
لا	37	30.83					



الجدول رقم 08: يبين إجابات التلاميذ حول مدى مساهمة الرياضة بين الأقسام في تطوير الروح التنافسية لدى المراهقة المحجبة

عرض و تحليل :

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة 69.16 كانت إجاباتهم بنعم في حين أن نسبة 30.83 كانت إجاباتهم بلا و عند مقارنتنا لهذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول أردنا معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة ، حيث قمنا بحساب ك المحسوبة تحصلن 17.62 و ك الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1، وعليه بعد مقارنتنا نجد أن ك المحسوبة أكبر من ك الجدولية أي أن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات .

ومنه نستنتج أن نسبة 69.16 معظم التلميذات المراهقات يعتبرن أن المنافسات الرياضية بين الأقسام تطور روح التنافسية لديهن .

المحور الثاني : الوازع الديني يؤثر على المراهقة المحجبة أثناء ممارستها التربية البدنية و الرياضة ؟

السؤال الأول : هل الدين يشكل عائقا أمامك لممارستك التربية البدنية والرياضية ؟

الغرض : معرفة إذا كان ديننا الحنيف يمثل حاجزا أمام ممارسة المراهقة المحجبة نشاطها الرياضي

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك المحسوبة	ك الجدولية	الدلالة الإحصائية
نعم	45	37.5	1	0.05	5.62	3.84	دال
لا	75	62.5					

الجدول رقم 01: يبين إجابات التلميذات حول إذا كان ديننا الحنيف يمثل حاجزا أمام ممارسة المراهقة المحجبة نشاطها الرياضي .



عرض و تحليل :

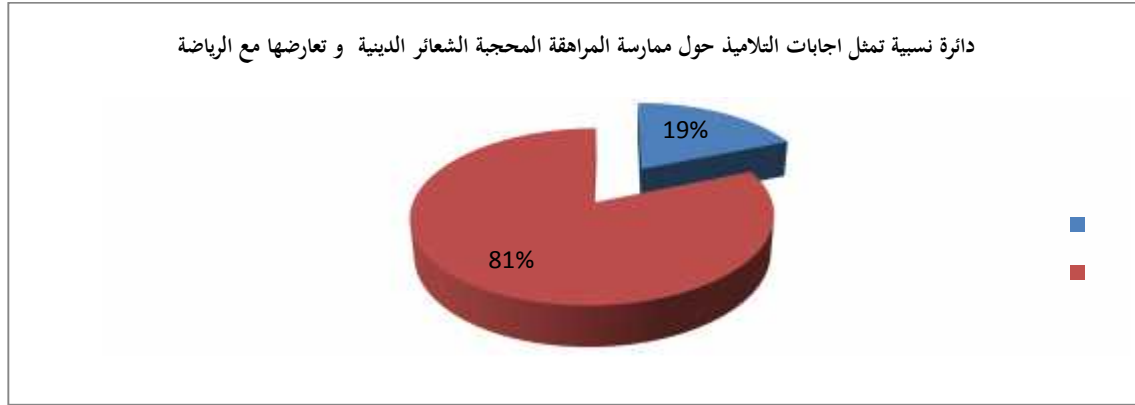
من خلال الجدول أعلاه و الذي يهدف إلى معرفة إذا كان ديننا الحنيف يمنع المراهقة المحجبة من ممارسة الرياضة ومن خلال النتائج المحصل عليها في الجدول وجدنا أن 37.50 من المراهقات كانت إجابتهن بنعم في حين أن 62.5 كانت إجابتهن بلا وعند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المجموعة المبينة في الجدول أردنا معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجموعة ، حيث قمنا بحساب ك المحسوبة تحصلنا على 3.75 و ك الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1، وعليه بعد مقارنة نجد أن ك الجدولية اصغر من ك المحسوبة أي أن هناك دلالة إحصائية بينا التكرارات. ومنه نستنتج أن أكثر من نصف التلاميذ يعتبرون أن ديننا الحنيف لم يمنعنا من ممارسة الرياضة.

السؤال الثاني: هل تتعارض ممارسة التربية البدنية والرياضية مع أداء المراهقة المحجبة للشعائر الدينية؟

الغرض: معرفة إذا كانت ممارسة التربية البدنية والرياضية لا تتماشى مع أداء المراهقة المحجبة لشعائرها الدينية.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك المحسوبة	ك الجدولية	الدلالة الإحصائية
نعم	22	18.88	1	0.05	24.06	3.84	دال
لا	98	81.67					

الجدول رقم 02: يبين إجابات التلميذات حول ممارسة التربية البدنية والرياضية و تعارضها مع الشعائر الدينية.



عرض و تحليل :

من خلال الجدول أعلاه و الذي يهدف إلى معرفة إذا هناك تعارض المراهقة المحجبة للشعائر الدينية مع ممارسة التربية البدنية و الرياضية و من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول وجدنا أن 18.33 من المراهقات كانت إجابتهن بنعم في حين أن 81.67 كانت إجابتهن بال و عند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول أردنا معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة ، حيث قمنا ك الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة بحساب ك المحسوبة تحصلن على 24.06 و الحرية 1. و عليه بعد مقارنة نجد أن ك المحسوبة أكبر من ك الجدولية أي أن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات .

ومنه نستنتج أن 81.67 من المراهقات يعتبرن أن لا يوجد هناك تعارض ما بين أداء المراهقة المحجبة لشعائرها الدينية و ممارسة النشاط الرياضي في البعض أو الأقلية يرون العكس.

السؤال الثالث : هل البذلة الرياضية تشكل عائقاً أمامك من الناحية الشرعية إثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية ؟

الغرض: معرفة البذلة الرياضية إذا كانت لا تناسب لباس المراهقة المحجبة على حسب قواعد الشّرع

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك المحسوبة	ك الجدولية	الدلالة الإحصائية
نعم	79	65.83	1	0.05	9.02	3.84	دال
لا	41	34.17					

الجدول رقم 03: يبين إجابات التلميذات حول إذا كانت البذلة الرياضية تناسب حجاب المراهقة .



عرض و تحليل :

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ان 65.83 من المراهقات كانت إجابتهن بنعم في حين أن 34.17 كانت إجابتهن بالا و عند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول أردنا معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة ، حيث قمنا بحساب ك المحسوبة تحصلن على 9.02 و ك الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1. وعليه بعد مقارنة نجد أن ك المحسوبة أكبر من ك الجدولية أي أن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات .

ومنه نستنتج أن 65.83 يعتبرن أن الحجاب لا يتناسب مع البذلة الرياضية لأنها لا تستر عورة المرأة ليس هو اللباس الشرعي في حين أن البعض أو الأقلية يعتبرن عكس ذلك.

السؤال الرابع : كونك مراهقة و محجبة هل تحتفظين بعاداتك وتقاليديك أم تمارسين الرياضة وتواكبين التطور؟

الغرض: معرفة إذ كان صحيح أن المراهقة المحجبة يهملها لاحتفاظ بعاداتها أفضل من تمارس الرياضة .

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك المحسوبة	ك الجدولية	الدلالة الإحصائية
نعم	85	70.83	1	0.05	20.82	3.84	دال
لا	35	29.17					

الجدول رقم 04: يبين إجابات التلميذات المراهقات حول اختيار المحجبة الاحتفاظ بالعادات والتقاليد أم تمارس الرياضة.



عرض و تحليل :

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة 70.83 من المراهقات كانت إجابتهن بنعم في حين أن نسبة 29.17 كانت إجابتهن بلا و عند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول أردنا معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة ، حيث قمنا بحساب ك المحسوبة تحصلن على 20.82 و ك الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1. وعليه بعد مقارنة نجد أن ك المحسوبة أكبر من ك الجدولية أي أن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات .

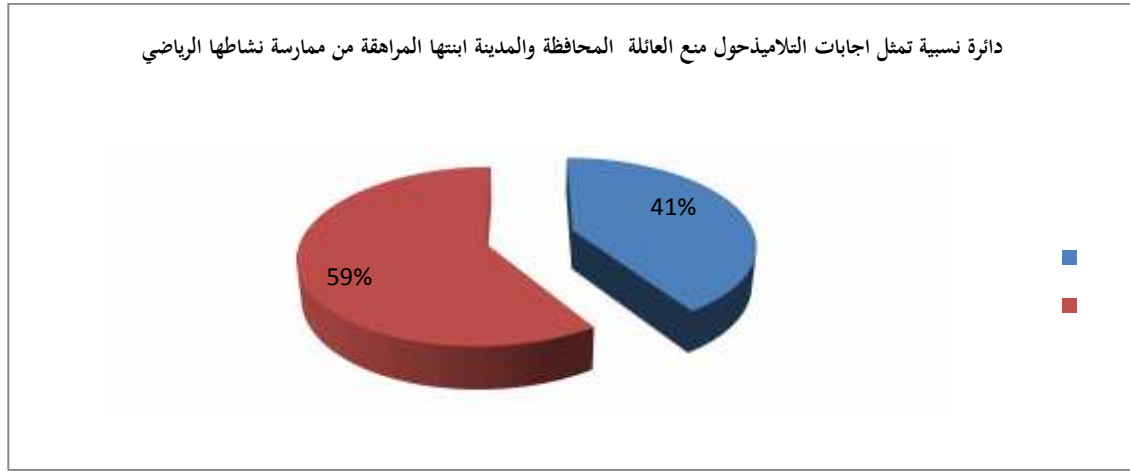
ومنه نستنتج أن 70.83 يعتبرن أن الأفضل ممارسة الرياضة و مواكبة التطور في حين أن البعض أو الأقلية يعتبرن عكس ذلك .

السؤال الخامس : هل تعتقدين أن المراهقة المحجبة التي تنتمي إلى عائلة محافظة ومدينة تمنعها من ممارسة الرياضة ؟

الغرض : معرفة أن العائلة المحافظة و المدينة تمنع ابنتها المراهقة والمحجبة من ممارسة النشاط الرياضي.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك المحسوبة	ك الجدولية	الدلالة الإحصائية
نعم	49	40.83	1	0.05	4.02	3.84	دال
لا	71	59.17					

الجدول رقم 05: يبين إجابات التلاميذ حول منع العائلة المحافظة و المدينة ابنتها المراهقة من ممارسة نشاطها الرياضي.



عرض و تحليل :

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة 59.17 من المراهقات كانت إجابتهن بنعم في حين أن نسبة 40.83 كانت إجابتهن بلا و عند مقارنتنا لهذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول أردنا عرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة ، حيث قمنا بحساب ك المحسوبة تحصلن على 4.02 و ك الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1. وعليه بعد مقارنتنا نجد أن ك المحسوبة أكبر من ك الجدولية أي أن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات .

ومنه نستنتج أن 59.17 يعتبرن أن العائلة المحافظة و المدينة لا تمنع ابنتها المحجبة من ممارسة النشاط الرياضي في حين أن البعض أو الأقلية يعتبرن عكس ذلك .

السؤال رقم 06: هل ترين أن مجتمعنا الإسلامي هو الذي يعتقد أن ممارسة الرياضة ترتبط بالذكور فقط و لا تخص إطلاقا الفتيات.

الغرض : معرفة إذا كانت الرياضة تتعلق بالذكور فقط وهي بعيدة عن عالم الفتيات على حسب معتقدات المجتمع الإسلامي .

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك المحسوبة	ك الجدولية	الدلالة الإحصائية
نعم	42	35	1	0.05	10.8	3.84	دال
لا	78	65					

الجدول رقم 06: يبين إجابات المحجبات حول إذا كانت الرياضة تتعلق بالذكور فقط على عكس الفتيات



عرض و تحليل :

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن 35 من المراهقات كانت إجابتهن بنعم في حين أن 65 كانت إجابتهن بلا و عند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول أردنا معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة ، حيث قمنا بحساب ك المحسوبة تحصلن على 10.08 و ك الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1. وعليه بعد مقارنة نجد أن ك المحسوبة أكبر من ك الجدولية أي أن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات .

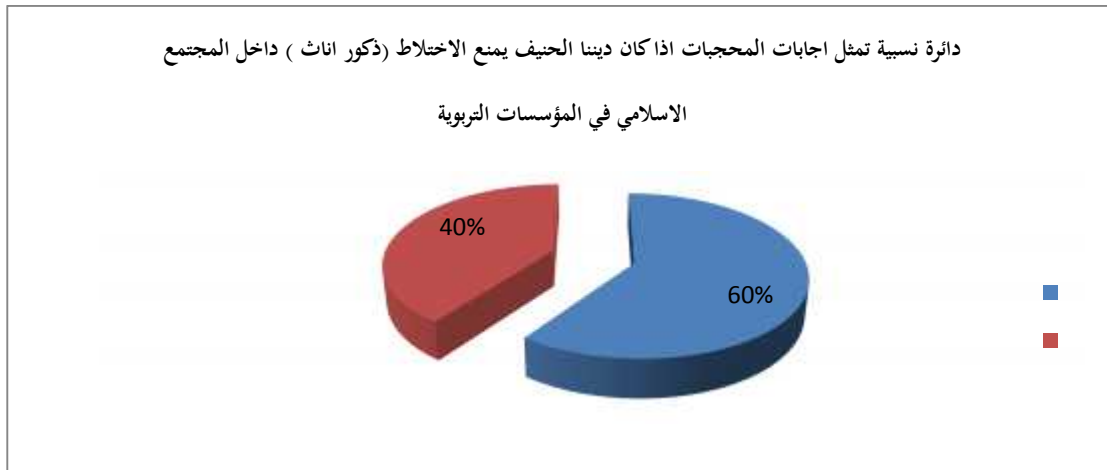
ومنه نستنتج أن 65 يعتبرن أن الرياضة لا تتعلق بالذكور فقط حتى الإناث يهتمون بالرياضة و هذا ما نراه من خلال ما حققه الفتيات من بطولات عالمية في الألعاب الرياضية .

السؤال رقم 07: كونك مراهقة ومحجة هل تعتقدين أن ديننا الحنيف لا يرضى بالاختلاط (ذكور و إناث) في مجتمعنا الإسلامي عند ممارسة الرياضة داخل المؤسسات التربوية .

الغرض : معرفة إذا كان ديننا الحنيف يمنع الاختلاط داخل المجتمع الإسلامي في المؤسسات التربوية.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك المحسوبة	ك الجدولية	الدلالة الإحصائية
نعم	72	60	1	0.05	4.8	3.84	دال
لا	48	40					

الجدول رقم 07: يبين إجابات المحجبات حول إذا كان ديننا الحنيف يمنع الاختلاط داخل المجتمع الإسلامي في المؤسسات التربوية.



عرض و تحليل :

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن 60 من المراهقات كانت إجابتهن بنعم في حين أن 40 كانت إجابتهن بلا و عند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول أردنا عرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة ، حيث قمنا بحساب ك المحسوبة تحصلن على 4.8 و ك الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1. وعليه بعد مقارنة نجد أن ك المحسوبة أكبر من ك الجدولية أي أن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات .

ومنه نستنتج أن نسبة 60 يعتبرن أن ديننا الحنيف يمنع الاختلاط داخل المجتمع الإسلامي في المؤسسات التربوية .

خلاصة الاستبيان الخاص بالتلاميذ :

بعد عرض و تحليل النتائج المتحصل عليها حول التربية البدنية والرياضية وعلاقتها ببعض الاضطرابات النفسية عند المراهقة المحجبة بحيث استخلصنا ما يلي :

- التحفيز على ممارسة التربية البدنية والرياضية عامل أساسي للتخلص من بعض الاضطرابات النفسية التي تصاحب الفتاة المراهقة المحجبة و الترفيه عن النفس و قضاء وقت الفراغ .
- مكانة التربية البدنية والرياضية في جعل المراهقة المحجبة أكثر احتكاكا مع الزملاء .
- التربية البدنية والرياضية و علاقتها في توازن شخصية المراهقة .
- شعور المراهقة المحجبة بالارتياح يعد انتهاء الرياضة دليل على أن هذه الأخيرة تعمل على معالجة المشاكل التي تعاني منها المراهقة ، كما أنها تحس بالراحة التامة التي تدفعه لان يكون مهيبا لاستيعاب المواد الأخرى .
- ميول المراهقات المحجبات إلى ممارسة الرياضة الجماعية دون قصد إهمال الرياضات الفردية .
- دور التربية البدنية والرياضية في إدماج و احتكاك المراهقات مع الزملاء داخل الوسط المدرسي
- مساهمة التربية البدنية والرياضية في خلق جو التفاهم و التعارف و التأخي .

الاستبيان الخاص بالأساتذة:

المحور الأول: ممارسة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي تزيد من الاضطرابات النفسية .

السؤال الأول: كونك أستاذ التربية البدنية و الرياضية هل تعتقد أن الذكور يؤثرون المراهقات المحجبات أثناء إجراء الحصة ؟

الغرض : معرفة إذا كان الذكور يؤثرون على المراهقات المحجبات أثناء إجراء الحصة

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك المحسوبة	ك الجدولية	الدلالة الإحصائية
نعم	07	70	1	0.05	5.8	3.84	دال
لا	03	30					

الجدول رقم 01: يمثل إجابات الأساتذة حول تأثير الذكور على المراهقات المحجبات



عرض و تحليل :

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة 70.83 من المراهقات كانت إجابتهن بنعم في حين أن نسبة 29.17 كانت إجابتهن بلا و عند مقارنتنا لهذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول أردنا معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة ، حيث قمنا بحساب ك المحسوبة تحصلن على 20.82 و ك

الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1. وعليه بعد مقارنة نجد أن ك المحسوبة أكبر من ك الجدولية أي أن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات .

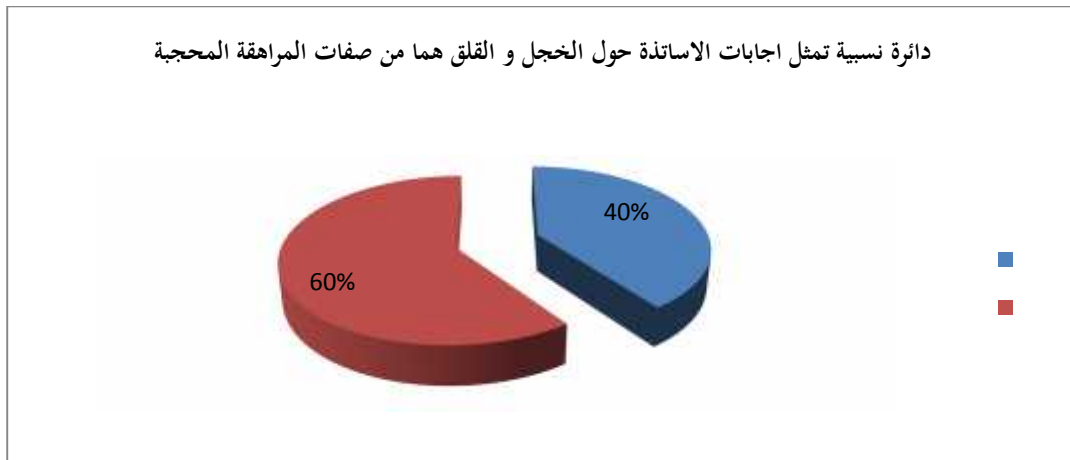
ومنه نستنتج أن 70.83 يعتبر أن الأفضل ممارسة الرياضة و مواكبة التطور في حين أن البعض أو الأقلية يعتبرن العكس.

السؤال الثاني: هل ترى أن صفة القلق و الخجل هي أساسا من صفات المراهقة المحجبة ؟

الغرض : معرفة صفة المراهقة المحجبة القلق أم الخجل .

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك المحسوبة	ك الجدولية	الدلالة الإحصائية
نعم	04	40	1	0.05	5.2	3.84	دال
لا	06	60					

الجدول رقم 02: يبين إجابات الأساتذة حول الخجل و القلق هما من صفات المراهقة المحجبة



عرض و تحليل :

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة 70.83 من المراهقات كانت إجابتهن بنعم في حين أن نسبة 29.17 كانت إجابتهن بلا و عند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول أردنا معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة ، حيث قمنا بحساب ك المحسوبة تحصلن على 20.82 و ك

الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1. وعليه بعد مقارنة نجد أن ك المحسوبة أكبر من ك الجدولية أي أن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات .

ومنه نستنتج أن 70.83 يعتبرون أن الأفضل ممارسة الرياضة و مواكبة التطور في حين أن البعض أو الأقلية يعتبرون عكس ذلك .

السؤال الثالث : ما هي معاملتك مع المراهقات المحجبات أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ؟

الغرض : معرفة معاملة الأستاذ مع المراهقات المحجبات أثناء إجراء حصة التربية البدنية و الرياضية .

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك المحسوبة	ك الجدولية	الدلالة الإحصائية
التجاوب معهن	08	80	1	0.05	6.8	3.84	دال
إهمالهن	02	20					

الجدول رقم 03: يبين إجابات الأساتذة حول كيف هي معاملتهم مع المراهقات المحجبات



عرض و تحليل :

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة 70.83 من المراهقات كانت إجابتهن بنعم في حين أن نسبة 29.17 كانت إجابتهن بلا و عند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول أردنا معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة ، حيث قمنا بحساب ك المحسوبة تحصلن على 20.82 و ك

الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1. وعليه بعد مقارنة نجد أن ك المحسوبة أكبر من ك الجدولية أي أن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات .

ومنه نستنتج أن 70.83 يعتبرون أن الأفضل ممارسة الرياضة و مواكبة التطور في حين أن البعض أو الأقلية يعتبرون عكس ذلك .

السؤال الرابع : هل تعتقد أن المراهقات المحجبات يفضلن أن يكون أستاذ التربية البدنية والرياضية رجل أم امرأة ؟

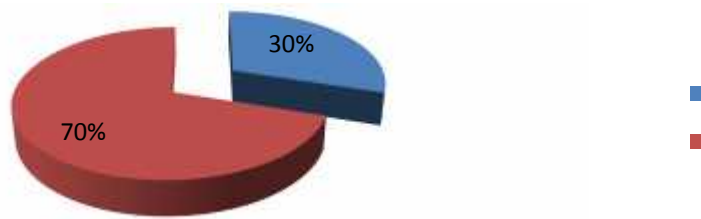
الغرض : معرفة مدرس التربية البدنية والرياضية المفضل عند المراهقات المحجبات رجل أم امرأة .

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك المحسوبة	ك الجدولية	الدلالة الإحصائية
رجل	03	30	1	0.05	5.8	3.84	دال
امرأة	07	70					

الجدول رقم 04 يبين إجابات الأساتذة حول من هو المدرس المفضل عند المراهقة المحجبة رجل أم امرأة لحصة التربية البدنية

دائرة نسبية تمثل اجابات الاساتذة حول من هو المدرس المفضل عند المراهقة المحجبة رجل

ام امرأة لحصة التربية البدنية والرياضية



عرض و تحليل :

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة 70.83 من المراهقات كانت إجابتهن بنعم في حين أن نسبة 29.17 كانت إجابتهن بلا و عند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول أردنا معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة ، حيث قمنا بحساب ك المحسوبة تحصلن على 20.82 و ك الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1. وعند مقارنة نجد أن ك المحسوبة أكبر من ك الجدولية أي أن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات .

ومنه نستنتج أن 70.83 يعتبرن أن الأفضل ممارسة الرياضة و مواكبة التطور في حين أن البعض أو الأقلية يعتبرن عكس ذلك .

السؤال الخامس : ما هي الأنشطة المفضلة عند المراهقات المحجبات فردية أم جماعية ؟

الغرض : معرفة الأنشطة المفضلة عند المراهقات المحجبات فردية أم جماعية .

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك المحسوبة	ك الجدولية	الدلالة الإحصائية
فردية	04	40	1	0.05	6	3.84	دال
جماعية	06	60					

الجدول رقم 05: يبين إجابات الأساتذة حول الأنشطة المفضلة عند المراهقة المحجبة



عرض و تحليل :

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة 70.83 من المراهقات كانت إجابتهن بنعم في حين أن نسبة 29.17 كانت إجابتهن بلا و عند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول أردنا معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة ، حيث قمنا بحساب ك المحسوبة تحصلن على 20.82 و ك الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1. وعليه بعد مقارنة نجد أن ك المحسوبة أكبر من ك الجدولية أي أن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات .

ومنه نستنتج أن 70.83 يعتبرن أن الأفضل ممارسة الرياضة و مواكبة التطور في حين أن البعض أو الأقلية يعتبرن عكس ذلك .

السؤال السادس : هل ترى أن حصة التربية البدنية والرياضية تزيد من اكتئاب أو الخجل المحجبات ؟

الغرض : معرفة إذا كانت حصة التربية البدنية و الرياضية تزيد من الاكتئاب و الخجل المحجبات.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك المحسوبة	ك الجدولية	الدلالة الإحصائية
نعم	02	20	1	0.05	3.6	3.84	غير دال
لا	08	80					

الجدول رقم 06: يبين إجابات الأساتذة حول إذا كانت حصة التربية البدنية والرياضية تزيد من الخجل و الاكتئاب المحجبات



عرض و تحليل :

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة 70.83 من المراهقات كانت إجابتهن بنعم في حين أن نسبة 29.17 كانت إجابتهن بلا و عند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول أردنا معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة ، حيث قمنا بحساب ك المحسوبة تحصلن على 20.82 و ك الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1. وعليه بعد مقارنة نجد أن ك المحسوبة أكبر من ك الجدولية أي أن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات .

ومنه نستنتج أن 70.83 يعتبرن أن الأفضل ممارسة الرياضة و مواكبة التطور في حين أن البعض أو الأقلية يعتبرن عكس ذلك .

السؤال السابع : هل التكوين النظري في ميدان علم النفس كاف لمواجهة لاضطرابات النفسية التي تتعرض لها المراهقة المحجبة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ؟

الغرض : معرفة إذا كان التكوين النظري في ميدان علم النفس كاف لمواجهة الاضطرابات النفسية التي تتعرض لها المراهقة المحجبة أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية .

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك المحسوبة	ك الجدولية	الدلالة الإحصائية
كاف	07	70	1	0.05	5.8	3.84	
غير كاف	03	30					دال

الجدول رقم 07: يبين إجابات الأساتذة حول إمكانية التكوين النظري في علم النفس معالجة بعض الاضطرابات النفسية



عرض و تحليل :

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة 70.83 من المراهقات كانت إجابتهن بنعم في حين أن نسبة 29.17 كانت إجابتهن بلا و عند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول أردنا معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة ، حيث قمنا بحساب ك المحسوبة تحصلن على 20.82 و ك الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1. وعليه بعد مقارنة نجد أن ك المحسوبة أكبر من ك الجدولية أي أن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات .

ومنه نستنتج أن 70.83 يعتبرن أن الأفضل ممارسة الرياضة و مواكبة التطور في حين أن البعض أو الأقلية يعتبرن عكس ذلك .

السؤال الثامن : فيما تتمثل كفاءة الأستاذ ؟

الغرض : معرفة كفاءة الأستاذ.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك المحسوبة	ك الجدولية	الدلالة الإحصائية
التحكم الجيد في الحصة	04	40	1	0.05	6	3.84	دال
تحقيق الارتياح النفسي لتلاميذ	06	60					

الجدول رقم 08: يبين إجابات الأساتذة حول فيما تتمثل كفاءة الأستاذ.



عرض و تحليل :

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة 70.83 من المراهقات كانت إجابتهن بنعم في حين أن نسبة 29.17 كانت إجابتهن بلا و عند مقارنتنا لهذه النسب التي تقابل التكرارات المبيّنة في الجدول أردنا معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة ، حيث قمنا بحساب ك المحسوبة تحصلن على 20.82 و ك و الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1. وعليه بعد مقارنتنا نجد أن ك المحسوبة اكبر من ك الجدولية أي أن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات .

ومنه نستنتج أن 70.83 يعتبرن أن الأفضل ممارسة الرياضة و مواكبة التطور في حين أن البعض أو الأقلية يعتبرن عكس ذلك .

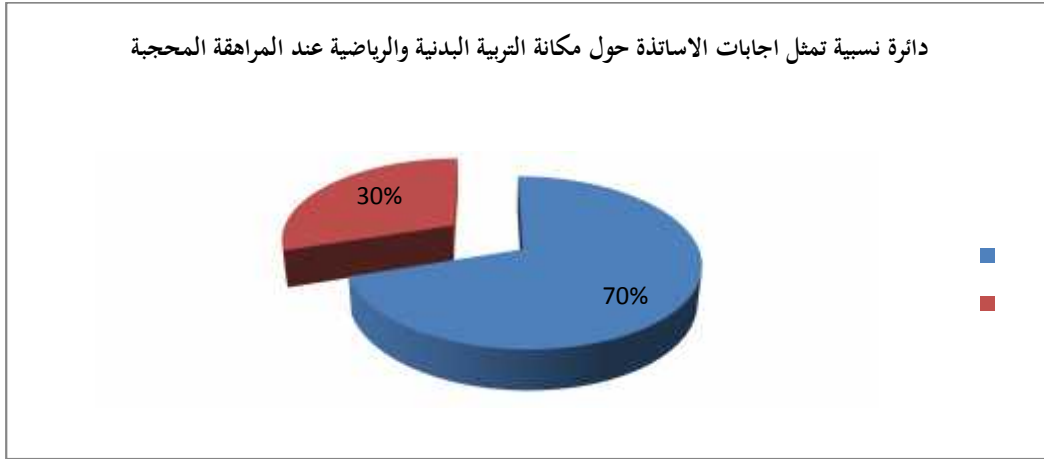
المحور الثاني : الوازع الديني يؤثر على المراهقة المحجبة أثناء ممارستها التربية البدنية و الرياضية .

السؤال الأول : هل تهتم المراهقة المحجبة بحصة التربية البدنية والرياضية ؟

الغرض : معرفة مكانة التربية البدنية والرياضية عند المراهقة المحجبة .

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك المحسوبة	ك الجدولية	الدلالة الإحصائية
نعم	07	70	1	0.05	5.8	3.84	دال
لا	03	30					

الجدول رقم 01: يبين إجابات التلميذات المراهقات حول مكانة التربية البدنية والرياضية عند المراهقة



عرض وتحليل :

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة 70 من الأساتذة كانت إجابتهم بنعم في حين أن نسبة 30 كانت إجابتهم بلا و عند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول أردنا معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة ، حيث قمنا بحساب ك المحسوبة تحصلن على 5.8 و ك الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1. وعليه بعد مقارنة نجد أن ك المحسوبة أكبر من ك الجدولية أي أن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات

ومنه نستنتج أن 70 أن معظم المراهقات يعتبرن أن ممارسة الرياضة داخل الثانوية أهمها حصة تسلية و ترفيه.

السؤال الثاني : ما هو شعور المراهقة المحجبة أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية؟

الغرض : معرفة شعور المراهقة وهي تمارس الرياضة .

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك المحسوبة	ك الجدولية	الدلالة الإحصائية
الخجل	04	40	2	0.05	14.2	5.99	دال
القلق	01	10					
الارتياح	05	50					

الجدول رقم 02: يبين إجابات التلميذات المراهقات حول شعورهن وهن يمارسن الرياضة .



عرض وتحليل :

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة 40 من المستجوبون الأساتذة بعضهم يشعرون بالخجل أثناء ممارسة الرياضة في حين نسبة 10 من المراهقات يشعرون بقلق و توتر أثناء الممارسة الرياضية أما نسبة 50 يشعرون بالارتياح تام عند ممارسة الرياضة و بعد المعالجة الإحصائية لنتائج المحصل عليها و عند مقارنة النتيجة المحسوبة ل ك و التي تساوي 14.2 و ك الجدولية التي تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2 . وعليه بعد مقارنة نجد أن ك المحسوبة أكبر من ك الجدولية أي أن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات .

ومنه نستنتج أن 50 معظم المراهقات المحجبات يشعرون بارتياح تام أثناء ممارسة النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقات اللواتي يشعرون بخجل و قلق .

السؤال الثالث : هل سمة القلق و الخجل تظهر أكثر عند المراهقات المحجبات خلال ممارسة التربية البدنية والرياضية

الغرض : معرفة إذا كانت سمة القلق و الخجل هي أساسا من سمات المراهقات المحجبات .

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك المحسوبة	ك الجدولية	الدلالة الإحصائية
نعم	04	40	1	0.05	5.2	3.84	دال
لا	06	60					

الجدول رقم 03: يبين إجابات التلميذات المراهقات حول السمة التي تظهر أكثر عند المراهقات المحجبات .



عرض و تحليل:

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة 40 من الأساتذة كانت إجابتهم بنعم في حين أن نسبة 60 كانت إجابتهم بلا و عند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول أردنا معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة ، حيث قمنا بحساب ك المحسوبة تحصلن على 5.2 و ك الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1. وعليه بعد مقارنة نجد أن ك المحسوبة اكبر من ك الجدولية أي أن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات .

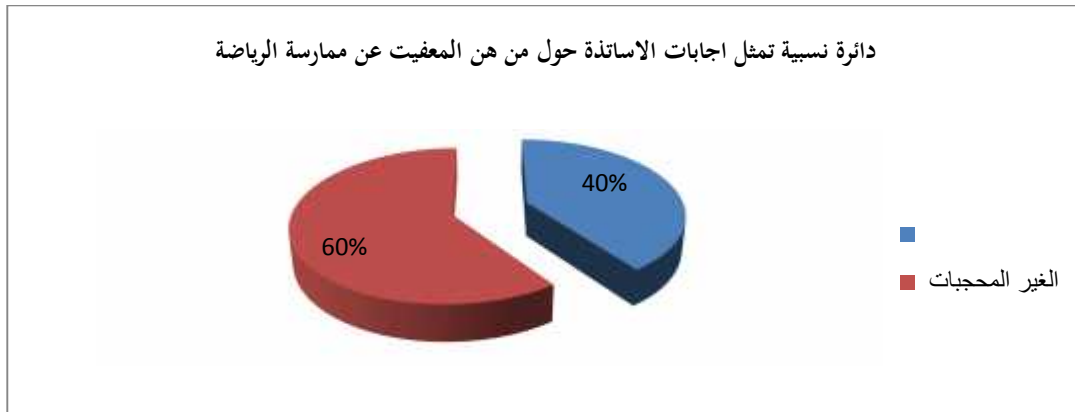
ومنه نستنتج أن يوجد تقارب في الإجابات لكن نسبة 60 يعتبرون أن سمة القلق والخجل لا تظهر كثيرا عندهن .

السؤال الرابع : من هن المعفيات أكثر عن ممارسة الرياضة ماعدا المريضات ؟

الغرض : معرفة من هن اللواتي يملن إلى الإعفاء المحجبات أم الغير المحجبات .

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك المحسوبة	ك الجدولية	الدلالة الإحصائية
المحجبات	06	40	1	0.05	5.2	3.84	دال
الغير المحجبات	04	60					

الجدول رقم 04: يبين إجابات المراهقات حول أين نجد الإعفاء أكثر عند المحجبات أم غير المحجبات



عرض وتحليل :

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة 60 من المستجوبون الأساتذة يرون أن المعفيات عن ممارسة الرياضة ماعدا المرضى هن المحجبات في حين نسبة 40 من المستجوبون الأساتذة يرون العكس المعفيات أكثر هن الغير المحجبات و بعد المعالجة الإحصائية لنتائج المحصل عليها و عند مقارنة النتيجة المحسوبة ل ك و التي تساوي 5.2 و ك الجدولية التي تساوي 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 . وعليه بعد مقارنة نجد أن ك المحسوبة أكبر من ك الجدولية أي أن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات . ومنه نستنتج أن المعفيات عن ممارسة الرياضة ماعدا المرضى هن المحجبات حسب استجواب الأساتذة في البعض أو الأقلية يرون عكس ذلك .

السؤال الخامس : ما هو رد فعل الأستاذ مع المراهقات الخجلات أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ؟

الغرض : معرفة كيف هي معاملة الأستاذ مع تلميذاته حسنة أم سيئة .

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك المحسوبة	ك الجدولية	الدلالة الإحصائية
حسنة	08	80	1	0.05	6.8	5.99	دال
إهمالهن	02	20					

الجدول رقم 05: يبين إجابات التلميذات المراهقات حول المعاملة التي هي بين الأستاذ و التلميذة أثناء إجراء الحصة الرياضية



عرض و تحليل :

من خلال الجدول أعلاه و الذي يبين رد فعل الأستاذ مع المراهقات الخجلات أثناء ممارسة الرياضة ومن خلال النتائج نلاحظ نسبة 80 من التلميذات يعتبرن رده هو حسنة و طيبة معه في حين أن نسبة 20 من التلميذات يعتبرن رده هو إهمالهن و عند مقارنتنا لهذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول أردنا معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة ، حيث قمنا بحساب ك المحسوبة تحصلن على 6.8 و ك الجدولية 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1. وعليه بعد مقارنتنا نجد أن ك المحسوبة أكبر من ك الجدولية أي أن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات .

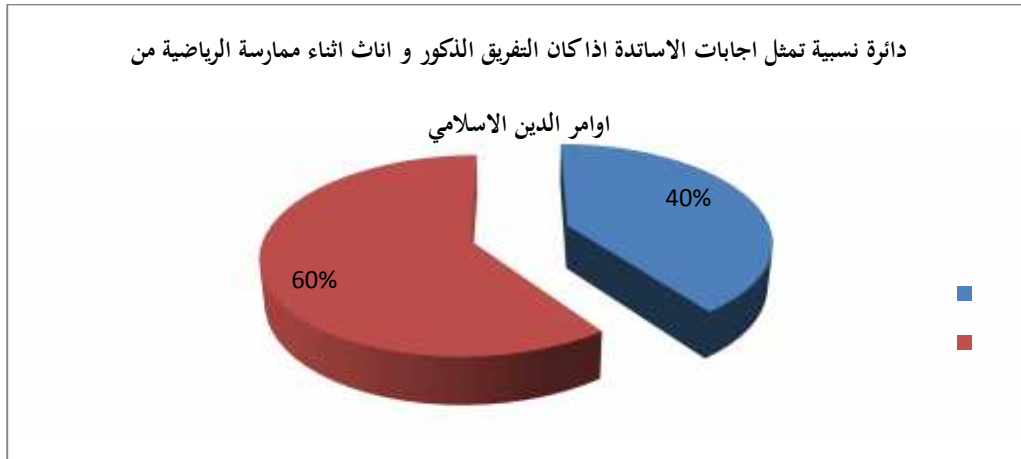
ومنه نستنتج أن نسبة 80 من الأساتذة يستعملون أسلوب التشجيع التلميذات من اجل الممارسة و محاولة إقحامهم مع الجماعة .

السؤال السادس: كونك أستاذ مدرس للتربية البدنية والرياضية هل تعتقد أن تفريق بين الذكور و إناث أثناء الممارسة الرياضية واجب لأنه من أوامر الدين الإسلامي

الغرض: معرفة إذا كان التفريق بين الذكور و إناث أثناء الممارسة الرياضية من أوامر الدين الإسلامي

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك المحسوبة	ك الجدولية	الدلالة الإحصائية
نعم	06	60	1	0.05	5.2	3.84	دال
لا	04	40					

الجدول رقم 06: يبين إجابات الأساتذة حول إذا كان التفريق بين الذكور وإناث أثناء الممارسة الرياضية من أوامر الدين الإسلامي .



عرض و تحليل:

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة 60 من الأساتذة كانت إجابتهم بنعم في حين أن نسبة 40 كانت إجابتهم بلا و عند مقارنتنا لهذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول أردنا معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة ، حيث قمنا بحساب ك المحسوبة تحصلن على 5.2 و ك الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1. وعليه بعد مقارنتنا نجد أن ك المحسوبة أكبر من ك الجدولية أي أن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات .

ومنه نستنتج أن الإجابات كانت معظم بنسبة 60 ويعتبرون أن التفريق بين الذكور و إناث واجب و هو من أوامر الدين الإسلامي .

السؤال السابع : كونك مدرس للتربية البدنية والرياضية و أب لابنتك مراهقة ومحجة هل تشجعها على ممارسة الرياضة أم تمنعها من ذلك.

الغرض : معرفة إذا كان مدرس التربية البدنية و الرياضية و أب لابنته المراهقة المحجة يشجعها على ممارسة الرياضة أم يمنعها .

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك المحسوبة	ك الجدولية	الدلالة الإحصائية
يشجعها	09	90	1	0.05	19.4	3.84	دال
يمنعها	01	10					

الجدول رقم 07: يبين إجابات الأساتذة حول إذا كان مدرس التربية البدنية والرياضية و أب لابنته المراهقة المحجة يمنعها من ممارسة الرياضة أم

يمنعها من ذلك



عرض و تحليل:

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة 90 من الأساتذة كانت إجاباتهم بنعم في حين أن نسبة 10 كانت إجاباتهم بلا و عند مقارنتنا لهذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول أردنا معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة ، حيث قمنا بحساب ك المحسوبة تحصلن على 19.4 و ك الجدولية

3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1. وعليه بعد مقارنتنا نجد أن ك المحسوبة أكبر من ك الجدولية أي أن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات .
ومنه نستنتج أن الإجابات كانت بنسبة 90 من الأساتذة يشجعون بناتهم على ممارسة الرياضة .

خلاصة الاستبيان الخاص بالأساتذة :

من خلال تحليل النتائج الخاصة بالأساتذة حول التربية البدنية والرياضية وعلاقتها ببعض الاضطرابات النفسية عند المراهقة المحجبة لدى تلاميذ الطور الثانوي استخلصنا ما يلي :

- ملاحظة الأساتذة لميول المراهقات المحجبات للممارسة التربية البدنية والرياضية بكل شغف و سعادة خاصة في الألعاب الجماعية
- ميلان و اهتمامات المراهقات المحجبات للأنشطة الرياضية المرغوب فيها بحيث يعبر عن ذاته ووجدانه بالتالي يخرج من كل الضغوطات النفسية و الباطنية أين يحقق لنفسه الراحة الكاملة و كذلك تحقيق الصحة النفسية المثلى .
- التكوين النظري و التطبيقي للأساتذة مهم وله دور كبير في معرفة أنجح الطرق في معالجة المشاكل النفسية والاجتماعية لدى المراهقات .
- معرفة الأساتذة من خلال التعامل مع المراهقة لكيفية معالجته عند تأثير الاضطرابات النفسية من إرشادهن و توعيتهن.
- التوافق النفسي و الاجتماعي للمراهقة يجعلها اقل خجلا و قلقا أثناء ممارسته للتربية البدنية والرياضية .
- ملاحظة جلب الأساتذة المراهقات الخجلات و تشجيعهن على ممارسة التربية البدنية والرياضية و طريقة المعاملة الجيدة معهن .

مناقشة الفرضيات :

تفسير و مناقشة الفرضية الأولى :

التربية البدنية والرياضية تزيد من بعض الاضطرابات النفسية عند المراهقة المحجبة .

وجدنا أن بعض المراهقات المحجبات لا تزيد عندهن الاضطرابات النفسية كالقلق و الخجل وهذا راجع إلى العولمة و التطور و الحضارة بحيث هناك بعض المراهقات المحجبات لا يجدن هناك صعوبات في ممارسة التربية البدنية والرياضية ، و هذا من خلال الأسئلة الموجهة للتلاميذ في المحور الاول في الفرضية الأولى والأسئلة الموجهة للأساتذة في المحور الاول و بعد تحليل النتائج الفرضية الأولى اتضح لنا من معظم المستجوبات من التلاميذ و الأساتذة أن الاضطرابات النفسية تزيد عندهن أحيانا لأسباب المذكورة سابقا أما عن الرياضة حسب النسب المستخلصة فهي تساعد على الاندماج و الاحتكاك مع الزملاء .

تفسير و مناقشة الفرضية الثانية :

الوازع الديني يؤثر على المراهقة المحجبة أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية

من خلال الأسئلة الموجهة للتلاميذ و الأساتذة و بعد عرض الفرضية الثانية اتضح لنا من خلال إجابات التلاميذ و الأساتذة أن ديننا الإسلامي الحنيف لا يمنع الفتاة المحجبة من ممارسة الرياضة لأنها مفيدة لصحة الإنسان وهذا ما يتجلى لنا في المحور الثاني و تساعد على ضبط الحالة النفسية و لها دور فعال في حياة المراهق لكن تفضل بعض الفتيات أن تمارسن الرياضة بالبدلة التي تناسب حجابهن و في وسط بعيد عن الاختلاط و هنا يبقى ديننا الإسلامي غير مانع للرياضة و هذا ما يثبت صحة الفرضية الثانية.

الاستنتاج العام :

بعد استعراضنا للنتائج و التحليل نصل إلى عرض النتائج النهائية و التحليل العام ، و ذلك قصد الإحاطة بكل الجوانب الهامة من الموضوع بالإجابة عن كل التساؤلات المطروحة في هذا البحث و التي يدور موضوعها حول ممارسة التربية البدنية والرياضية و علاقتها ببعض لاضطرابات النفسية عند المراهقة المحجبة لدى تلاميذ الطور الثانوي ولقد توصلنا في تحليل النتائج إلى ما يلي :

وجدنا في الاستبيان الموجه للتلاميذ أن اغلب المراهقات المحجبات يقبلن على ممارسة الرياضة بكل سرور نفسي وسعادة بحيث أن لها دور فعال في تخفيف من تلك الاضطرابات النفسية كالحجل و القلق في حين أن فئة قليلة من المراهقات المحجبات أن الرياضة هي التي تبعث فيهم الملل و القلق .

أما في الاستبيان الموجه للأساتذة فقد وجدنا أن اغلب الأساتذة يرون أن هناك عدد كبير من المراهقات خاصة المحجبات يجبن الرياضة كثيرا بحيث يشعرون بالارتياح النفسي أثناء ممارستها بالإضافة إلى غير الممارسات هن المريضات المعفيات عن الرياضة ومنه نستنتج أن التربية البدنية والرياضية لهت دور كبير وهام في تحقيق التوافق النفسي للمراهق .

أما فيما يخص دور التربية البدنية والرياضية في تحقيق الاندماج و التأقلم في الوسط المدرسي و الاجتماعي فقد لاحظنا أن معظم الإجابات كانت بنسبة عالية على العموم حيث لاحظنا أنها تساعد المراهقات على الاندماج و تجعلهن أكثر احتكاكا وتعاملا مع زملاء داخل الفوج كما أنها تجعلهن أيضا يخضعن للقوانين و النظم.

أما عن الاضطرابات النفسية منها القلق و الحجل فقد كانت معظم إجابات أفراد العينة من التلاميذ و الأساتذة ترمز إلى أن التربية البدنية و الرياضية لها دور فعال في تحقيق التوازن شخصية المراهقة بصفة عامة و امتصاص الاضطرابات النفسية بصفة خاصة عند المراهقات سواء مع من حولهن من الأشخاص أو مع ذاته ، ومنه نستنتج أن كل العوامل المذكورة سابقا أكدت صحة الفرضية الثانية و التي تدل على الدور الايجابي الذي تلعبه التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق الاجتماعي.

كما لاحظنا من خلال أجوبة التلاميذ و الأساتذة أن معظم المحجبات يمارسن الرياضة بدون قلق أو حجل وهذا يوضح لنا أن الوازع الديني لا يمنع المحجبات من ممارسة الرياضة ومن هذا المنطلق يمكن القول أن الفرضية الثالثة قد تحققت من خلال النسب الدالة على ذلك .

خلاصة عامة :

من خلال الدراسة التي قمنا بها في بحثنا هذا حاولنا إظهار أن ممارسة التربية البدنية والرياضية يقلل من بعض الاضطرابات النفسية (القلق و الخجل) التي تصاحب الفتاة المراهقة المحجبة و هذا ما استخلصناه استنادا على الدراسة التطبيقية التي قمنا بها باستعمال أسئلة البيان و لقد استخرجت المعالجة الإحصائية اللازمة لتحليل النتائج و تفسيرها ، حيث أشارت هذه النتائج إلى أن هناك فروق دالة بين المحجبات و غير المحجبات فيما يخص بعض الاضطرابات النفسية و التي حددناها في القلق كحالة و الخجل . حيث و جدنا أن المراهق يمر بمرحلة من أصعب مراحل حياته إذ يتعرض لتغيرات اجتماعية و اضطرابات النفسية و السبب يعود إلى تغيرات الفيزيولوجية التي تطرأ عليه خلال هذه المرحلة حيث يقع في صراع مع نفسه في بعض الأحيان و لهذا يستوجب عليه بعض النشاطات الرياضية التي تساعد في تحقيق التوازن النفسي و تنمية صفاته البدنية في نفس الوقت .

فالممارسة المستمرة و المنتظمة للأنشطة الرياضية خاصة في الثانوية لها تأثير فعال على المراهقة المحجبة لان هناك توافق بين الجانبين الجسمي و النفسي و بالنظر للإنسان على انه وحدة سيكولوجية ولهذا فالمختصون النفسانيون ينصحون بممارسة الأنشطة الرياضية و إقحامهم بالقوة في المؤسسات التعليمية لأنها تنشط الجسم و تهدئ الروح و تخرج الفرد من عزلته و تكسبه الثقة بالنفس ، أي أنها تلعب دورا كبيرا في بناء شخصيته .

و هنا نشير إلى أن النتائج المتوصل إليها تبقى نسبية حيث لم تؤخذ بعض المتغيرات التي لها دور في التأثير على سلوك المراهق كظروفه المعيشية و مستواه الثقافي .

و في الأخير نرجو من المسؤولين و من كل المهنيين استغلال هذه النتائج من اجل توظيفها فيما تخدم المراهقات المحجبات بصفة خاصة و جميع أفراد المجتمع .

الاقتراحات و التوصيات :

بعد تحليل و مناقشة النتائج المتوصل إليها خلال هذه الدراسة التي قمنا بها حسب آراء العينة المستجوبة ، أن الرياضة لها دور كبير في تقليل من بعض الاضطرابات النفسية هذا بالنظر إلى أهميتها و على ضوء النتائج السابقة تمكنا من الخروج بالاقتراحات و التوصيات ، التي نتمنى أن تجد أذانا صاغية و قلوبا واعية . ومن بين هذه التوصيات نقترح ما يلي :

- مراعاة فترة المراهقة لأنها مرحلة أساسية و تعتبر منعرجا حاسما في حياة الفرد ، وهذا بتوفير الجو المناسب للمراهقة لمزاوتها نشاطها على أحسن وجه .
- تشجيع الفتيات المراهقات و المحجبات على مداومة ممارسة النشاط الرياضي و إقحامهن و دمجهن مع الجماعة خاصة الخجالات .
- إدراك الأهمية التي تكتسبها الممارسة الرياضية في الثانوية بصفة خاصة و النوادي الرياضية بصفة عامة .
- العمل على الإكثار من أساليب الاسترخاء في حصص التربية البدنية و الرياضية .
- البحث الدائم عن التمرينات الرياضية و الألعاب التي تجعل المراهقات المحجبات يندمجن مع المجموعات حيث نكون هذه التمرينات و الألعاب تراعي هندام و حشمة هذه الفئة من الفتيات
- إعادة النظر لمعرفة إذا كان أستاذ التربية البدنية و الرياضية على وعي بخصائص المراهقة المحجبة و هي في الوسط المختلط و كيف يتعامل معهن .
- توعية الممارسين بضرورة الاهتمام بهذه المادة الرياضية و المراهقين بصفة خاصة برمجة منافسات رياضية ما بين الأقسام في كل التخصصات و إشراك التلاميذ فيها قصد الاندماج و التخلص من بعض الاضطرابات النفسية
- محاولة تجنب الأساتذة إحراج التلاميذ أما زملائهم .
- نشر الثقافة الرياضية بين التلاميذ من اجل نبذ القلق و الخجل بالارتياح و الفرح و خلق روح رياضية .

➤ العناية بالأساتذة التربية البدنية والرياضية وهذا بتكوينهم تكوينا شاملا خاصة في الجانب النظري وتحديدًا في مجال علم النفس و الطب الرياضي من اجل أداء الواجب المهني على أحسن وجه .
وفي الأخير نتمنى أن نكون عند حسن ظن الجميع ، وذلك بالتوفيق من الله عز وجل في انجاز هذا الموضوع المتواضع لتمهيد الطرق إلى بحوث أخرى .



قائمة المصادر و المراجع :

قائمة المصادر باللغة العربية:

- ❖ امين انور الخولي الرياضة و الحضارة الاسلامية القاهرة دار الفكر العربي سنة 1995.
- ❖ امين انور الخولي اصول التربية البدنية الطبعة الثانية سنة 1997 .
- ❖ ابراهيم وجيه محمود الصحة النفسية دار الملايين للنشر طبعة 01 سنة 1987.
- ❖ ابن منظور و يوسف خياط معجم لسان العرب اعادة بنائه على الاحرف الاولى من الكلمة يوسف خياط المجلد 03 من القاف الى الياء لسان العرب .
- ❖ احمد رضا متن اللغة مكتبة الحيلة بيروت طبعة الاولى سنة 1995 .
- ❖ احمد عكاشة الطب النفسي المعاصر مكتبة انجلوا مصرية القاهرة بدون طبعة سنة 1976.
- ❖ احمد بن علي بن عجر العسقلاني فتح الباري شرح صحيح البخاري ج 14 دار الريان للنشر حلب سنة 1986 .
- ❖ امال حسن رسالة ماجستير الاثار النفسية و السمات الشخصية للحجاجة كلية الاداب جامعة عين الشمس القاهرة سنة 2005.
- ❖ الاورق بوعلي النسان و القلق دار النشر الطبعة الاولى سنة 1997.
- ❖ ابن منظور لسان العرب دار المعارف القاهرة سنة 1994.
- ❖ احمد بن محمد بن علي الفبومي المصباح المنير في غريب الشرح الكبير المكتبة العلمية بيروت.
- ❖ احمد عزت اصول علم النفس دون طبعة دار الطالب سنة 1989.
- ❖ اسامة كامل راتب و ابراهيم عبد ربه خليفة النمو و الداخلية في توجيه النشاط الحركي للطفل دار الفكر العربي القاهرة سنة 1999.

- ❖ الفت حقي الاضطراب النفسي تشخيص العلاج و الوقاية مركز الاسكندرية للكتاب سنة 1995 .
- ❖ اكرم رضا مراهقة بلا ازمة دار التوزيع و النشر مصر طبعة 03 سنة 2000 .
- ❖ المنجد في اللغة و الاعلام دار المشرق بيروت سنة 1992 .
- ❖ حامد عبد السلام زهران الصحة النفسية و العلاج النفسي عالم الكتب طبعة 02.
- ❖ جميل طليس المعجم الفلسفي للالفاظ العربية و الفرنسية و الانجليزية بيروت سنة 1982 .
- ❖ جودت عزت عبد الهادي و سعيد الحسين عزة تعديل السلوك الانساني دار القاهرة للنشر و التوزيع سنة 2001 .
- ❖ رابح تركي اصول التربية و التعليم طبعة 2 ديوان المطبوعات الجامعية سنة 1990.
- ❖ رشاد علي عبد العزيز موسي اساسيات الصحة النفسية و العلاج النفسي مؤسسة المختار للنشر و التوزيع القاهرة طبعة 01 سنة 2001 .
- ❖ رونييه اوبير التربية العامة طبعة 05 ترجمع عبد الله عبد الائم دار العلم للملايين بيروت سنة 1982.
- ❖ عبد السلام زهران علم النفس النمو الطفولة و المراهقة عالم الكتب سنة 1992 .
- ❖ -عبد الغاني الابدي التحليل النفسي للمراهقة دار الفكر العربي للطباعة و النشر و التوزيع دون طبعة لبنان.
- ❖ -عبد القادر بن محمد دروس في التربية و علم النفس دار الطباعة للبحث الوطني الشعبي الجزائر سنة 1993.
- ❖ عبد المنعم احمد الدردير دراسات معاصرة في علم النفس التربوي القاهرة ج 2 طبعة 1 عالم الكتب سنة 2004.

- ❖ -عكاشة عبد المنان دع القلق و عش سعيدا دار الفكر العربي القاهرة سنة 2000 .
- ❖ عبد الرزاق الطائي التربية البدنية و الرياضية في التراث العربي الاسلامي الطبعة 01 دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع عمان سنة 1999.
- ❖ عبد الله محمد احمد مجدي علم النفس المرضي دراسة في الشخصية بين سواد و اضطرابات دار المعرفة الجامعية القاهرة طبعة 01 سنة 2006 .
- ❖ علي صبرة محمد الصحة النفسية و التوافق النفسي دار المعرفة الجامعية القاهرة طبعة سنة 2004 .
- ❖ عبد الرحمن عيسوي في الصحة النفسية و العقلية دون طبعة النهضة العربية للطباعة و النشر. سنة 1992.
- ❖ عبد الرحمن عيسوي معالم علم النفس بيروت: طبعة 02 النهضة العربية سنة 1984.
- ❖ -عبد الرحمن محمد العيسوي دراسات في تفسير السلوك الانساني دار الرتب الجامعية بيروت سنة 1999.
- ❖ - عبد الرحمن محمد عيسوي سيكلوجية الحجاب موسوعة كتب علم النفس الحديث دار الراتب الجامعية بيروت سنة 2001.
- ❖ - فخري الدباغ اصول الطب النفسي دار الطبيعة بيروت الطبعة الاولى و الثالثة سنة 1983.
- ❖ فيصل محمد خير الزرار علاج الاعراض النفسية و الاضطرابات السلوكية دار الملايين الطبعة 01 بيروت سنة 1984.
- ❖ فضيلة الشيخ د /محمد بن احمد بن اسماعيل المقدم عفى الله عنه لماذا الحجاب الدعوة السلفية .
- ❖ قاسم الحسين البصري نظرية التربية البدنية مطبعة الجامعة بغداد سنة 1997.
- ❖ قاموس لاروس لغة فرنسية باريس سنة 1991 .

- ❖ قاسم حسين البصري نظرية التربية البدنية مطبعة الجامعة سنة 1997 .
- ❖ كاظم ولي اغا علم النفس الفزيولوجي دار الافاق الجديدة بيروت الطبعة 11 بدون سنة .
- ❖ كالسن هال ترجمة محمد فتحي الشنيطي الشخصية دار النهضة العربية بيروت طبعة 01 سنة 1984
- ❖ كمال الدسوقي في النمو التربوي للطفل و المراهق دار النهضة العربية بدون طبعة لبنان سنة 1997.
- ❖ محمد سلامة ادم و توفيق علم نفس الطفل دار العلم الطبعة الاولى سنة 1973.
- ❖ محمد عبد الظاهر الطيب مبادئ الصحة النفسية دار المعرفة الجامعية الاسكندرية سنة 1994.
- ❖ محمد الحماحي فلسفة العرب مركز الكتاب للنشر الطبعة الاولى القاهرة سنة 199.
- ❖ محمد عوض البسيوني و فيصل ياسين الشاطى نظرية و طرق التربية البدنية طبعة 01
- ❖ مشروع الميثاق الوطني سنة 1986 بالجزائر .
- ❖ محمد مسطفي زيدان دراسة سيكلوجية تربوية لتلاميذ التعليم العام بدون طبعة القاهرة.
- ❖ مصطفى غالب الاحلام القلق و الخجل منشورات دار الهلال بدون طبعة 1980 .
- ❖ محمد حسن علاوي علم النفس الرياضي دار المعارف القاهرة سنة 1985.
- ❖ محمد حمدي الحجاز فن الهلاج في الطب السلوكي دار الملايين طبعة 01 سنة 1990 .
- ❖ محمد احمد اسماعيل المقدم عودة الحجاب القسم الثالث دار طبعة للنشر و التوزيع الرياض سنة 1996.
- ❖ محمد حسن علاوي سيكلوجية النمو للمربي الرياضي مركز الكتاب للنشر القاهرة سنة 1998.
- ❖ محمد عماد الدين اسماعيل النمو في مرحلة المراهقة دار القلم الكويت سنة 1983 .

- ❖ محمود عبد الله بن سليمان عرفة حقوق المرأة في الاسلام مطبعة المدني القاهرة سنة 1978 .
- ❖ محمد بن ابي بكر عبد القادر مختار صحيح المكتبة العصريو مصر سنة 1999.
- ❖ مصطفى صبري قل في المرأة دار ابن حزن بيروت سنة 2003 .
- ❖ تشارلز-ا- بيكواسس التربية الرياضية ترجمة حسن معوض و كمال صالح عبده المكتبة الانجلاوا
مصرية القاهرة سنة 1964.
- ❖ زهير احمد السباعي ادريس عبد الحليم القلق و كيف تتخلص منه دار العلم مطبعة 01 .
- ❖ شيلدون كاشدون ترجمة عبد العزيز عبد السلام علم النفس الشواذ ديوان المطبوعات الجامعية بدون
طبعة .
- ❖ نوري حافظ المراهق المؤسسة العربية للدراسات و النشر بيروت طبعة 02 سنة 1995 .

قائمة المذكرات:

- ✓ بن علي زين الدين و بن احمد عبد القادر ، دور التربية البدنية و الرياضية في التقليل من نسبة
القلق في مرحلة المراهقة 15-15 في المرحلة المتوسطة سنة 2010-2011 بمستغانم
- ✓ منور يوسف و العربي خالد و سالم فوضيل أجريت هذه الدراسة سنة 2007-2008 بمستغانم
وكان موضوعها كالتالي دور التربية البدنية و الرياضية في تفادي المشاكل النفسية عند المراهق في المرحلة
الثانوية 14-17 سنة .
- ✓ مذكرة تخرج ليسانس بعنوان التربية البدنية و الرياضية و مدى تأثيراتها النفسية و الاجتماعية
للمراهقين في الطور الثانوي سنة 2012.
- ✓ عبد الحميد مختاري و عبد القادر شاوي دور الانشطة الرياضية في التقليل من حدة المشاكل
النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية لمذكرة هاية لسانس معهد التربية البدنية و الرياضي الجزائر 2001-
2002 .

✓ حسين البير تأثير الخجل على تكوين العلاقات الاجتماعية لدى المراهق في محيط ثانويته مذكرة
تخرج ليسانس الجزائر 1997 الجزائر .

قائمة المصادر باللغة الفرنسية :

- Fernand hotyot psychologie de l'adolescent iducatio edition
laberdnuscelfe2000 la timidite. gireete guder paris.
- Tim bard comprendre la timidite cultireluniversitaire
universitaire
- Lahouse medical paris 1995 .
- Deland sheer.j introduction a la rcherche en education
edition clin bourrier paris1976 .
- Sigmoud jrrud de psychmalyse- edition paris 1985.



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس

معهد التربية البدنية والرياضية

مستغانم

﴿ استبيان خاص بالأساتذة ﴾

في إطار إنجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية بعنوان التربية البدنية و الرياضية و علاقتها ببعض الاضطرابات النفسية لدى الفتاة المراهقة المحجبة في الطور الثانوي 15- 18 سنة نتقدم إلى سيادتكم بملاً هذه الاستمارة مقدمين بذلك يد العون للبحث وأعلمكم أن الهدف من هذه الاستمارة هو إثراء وتوسيع مجالات البحث العلمي والمعلومات التي تقدمونها ستحظى بكامل السرية والعناية وتستخدم في مجال البحث العلمي فقط لذا نرجو من سيادتكم ملاً هذه الاستمارة بموضوعية تامة ، وأخيرا تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام .

تحت إشراف :

د/ *فغلول سنوسي

من إعداد الطلبة :

- عدلاني جميلة

- عمارة أحلام

ملاحظة : ضع علامة (X) في الخانة المناسبة

المحور الأول :ممارسة التربية البدنية و الرياضية في الطور الثانوي تزيد من الاضطرابات النفسية عند المراهقة المحجبة

س(1) كونك أستاذ التربية البدنية هل تعتقد أن الذكور يؤثرون على المراهقات المحجبات أثناء إجراء الحصة؟

نعم لا

س(2) هل ترى أن صفة القلق و الخجل هي أساسا من صفات المراهقة المحجبة؟

نعم لا

س(3) ما هي معاملتك مع المراهقات المحجبات أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية ؟

حسنة سيئة

س(4) هل تعتقد أن المراهقات المحجبات يفضلن أن يكون أستاذ التربية البدنية و الرياضية ؟

رجل مرآة

س(5) ما هي الأنشطة المفضلة عند المراهقات المحجبات؟

فردية جماعية

س(6) هل ترى أن حصة التربية البدنية و الرياضية تزيد من الاكتئاب و خجل المحجبات ؟

الاكتئاب الخجل

س(7) هل التكوين النظري في ميدان علم النفس كاف لمواجهة الاضطرابات النفسية التي تتعرض لها المراهقة المحجبة أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية ؟

كاف غير كاف

س(8) فيما تتمثل كفاءة الأستاذ :

التحكم الجيد في الحصة
تحقيق الارتياح النفسي للتلاميذ

المحور الثاني:الوازع الديني يؤثر على المراهقة المحجبة أثناء ممارستها التربية البدنية والرياضية .

س(1) هل تهتم المراهقة المحجبة بحصة التربية البدنية و الرياضية؟

نعم لا

س(2) ما هو شعور المراهقة المحجبة أثناء ممارسة التربية البدنية و الرياضية ؟

الخجل
القلق

الارتياح
س3) هل سمة القلق و الخجل تظهر أكثر عند المراهقات المحجبات؟

نعم لا
س4) من هن المعفيات أكثر عن ممارسة الرياضة؟

المحجبات غير المحجبات
س5) ما هو رد فعلك مع المراهقات المحجبات الخجلات

إهمالهم
إقحامهم مع الجماعة

س6) كونك أستاذ مدرس للتربية البدنية والرياضية هل تعتقد أن تفريق بين الذكور و إناث أثناء الممارسة الرياضية واجب لأنه من أوامر الدين الإسلامي .

نعم لا

س7) كونك مدرس للتربية البدنية والرياضية و أب لابنتك مراهقة ومحجبة هل تشجعها على ممارسة الرياضة أم تمنعها من ذلك.

تشجيعها منعها

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس

معهد التربية البدنية والرياضية

مستغانم

﴿ استبيان خاص بالتلاميذ ﴾

في إطار إنجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية بعنوان التربية البدنية و الرياضية و علاقتها ببعض الاضطرابات النفسية لدى الفتاة المراهقة المحجبة في الطور الثانوي 15- 18 سنة نتقدم إلى سيادتكم بملاً هذه الاستبيان مقدمين بذلك يد العون للبحث وأعلمكم أن الهدف من هذه الاستمارة هو إثراء وتوسيع مجالات البحث العلمي والمعلومات التي تقدمونها ستحظى بكامل السرية والعناية وتستخدم في مجال البحث العلمي فقط لذا نرجو من سيادتكم ملاً هذه الاستمارة بموضوعية تامة ، وأخيراً تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام .

تحت إشراف:

د/ * فغلول سنوسي

من إعداد الطلبة :

- عدلاني جميلة

- عمارة أحلام

ملاحظة : ضع علامة (X) في الخانة المناسبة

السنة الجامعية: 2014-2015

المحور الأول : ممارسة التربية البدنية و الرياضية في الطور الثانوي تزيد من الاضطرابات النفسية عند المراهقة المحجبة

س1) ما هو شعورك إثناء ممارسة التربية حصة التربية البدنية و الرياضية ؟

الراحة القلق

س2) هل تخجلين عندما يشاهد الآخريين حركاتك الرياضية ؟

نعم لا

س3) كونك مراهقة ومحجبة هل يؤثر عليك الاختلاط (ذكور و إناث) أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ؟

نعم لا

س4) هل تشكل الساحات المكشوفة في الثانوية حاجزا أمام المراهقة المحجبة أثناء ممارسك نشاطها الرياضي؟

نعم لا

س5) هل مداومتك للنشاط الرياضي داخل المؤسسة يزيد من الخجل لديك ؟

نعم لا

س6) هل حصة التربية البدنية و الرياضية لها دور في التوافق النفسي والاجتماعي لدى المراهقة المحجبة؟

نعم لا

س7) هل تجدين حصة التربية البدنية و الرياضية حصة تسلية و ترفيه ؟

نعم لا

س8) هل يساعد تنظيم المنافسات الرياضية بين الأقسام في تطوير الروح التنافسية لدى المراهقة المحجبة؟

نعم لا

المحور الثاني: الوازع الديني يؤثر على المراهقة المحجبة أثناء ممارستها التربية البدنية والرياضية .

س1) هل الدين يشكل عائقا أمامك لممارستك للتربية البدنية و الرياضية؟

نعم لا

س2) هل تتعارض ممارسة التربية البدنية و الرياضية مع أداء المراهقة المحجبة للشعائر الدينية ؟

نعم لا

س3) هل البذلة الرياضية تشكل عائق أمامك من الناحية الشرعية أثناء ممارسة التربية البدنية؟

نعم لا

س4) كونك مراهقة محجبة هل تحتفظين بعاداتك و تقاليدك أم تمارسين الرياضة و تواكبين الطور ؟

أمارس لا أمارس

س5) هل تعتقدين أن المراهقة المحجبة التي تنتمي إلى عائلة تمتنع عن ممارسة الرياضة ؟

نعم لا

س6) هل ترين أن مجتمعنا الإسلامي هو الذي يعتقد أن ممارسة الرياضة ترتبط بالذكور فقط و لا تخص

إطلاقا الفتيات .

نعم لا

س7) كونك مراهقة ومحجبة هل تعتقدين أن ديننا الحنيف لا يرضى بالاختلاط (ذكور و إناث) في

مجتمعنا الإسلامي عند ممارسة الرياضة داخل المؤسسات التربوية.

نعم لا

ملخص البحث :

التربية البدنية والرياضية و علاقتها ببعض الاضطرابات النفسية لدى الفتاة المراهقة المحجبة لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-18) سنة ،تهدف الدراسة إلى معرفة مفهوم التربية البدنية و الرياضية إضافة إلى ذلك مدى تأثيرها على المراهقة المحجبة و أسباب ظهور هذه الاضطرابات النفسية ، و الغرض من هذه الدراسة معرفة جوهر و مكانة التربية البدنية والرياضية في خفض و تقليل من هذه الاضطرابات و العينة كانت مكونة من تلاميذ المرحلة الثانوية و أساتذة التعليم الثانوي حيث اختيرت بطريقة عشوائية التي كانت نسبتها 120 بالنسبة لتلاميذ في حين كانت عينة الأساتذة 10 اساتذة ، التي تم تحكيمها من طرف دكاترة المعهد ،حيث استنتجنا أن اغلب الفتيات المراهقات و المحجبات يقبلون على ممارسة التربية البدنية والرياضية بكل سرور وكما أنّهما تساعدهن على الاندماج أكثر تعاملًا و احتكاكًا بالزملاء هذا ما يدل على وجود توافق اجتماعي .

ونستنج كذلك من طرف الأساتذة والتلاميذ أن التربية البدنية والرياضية تساعد في خفض من بعض الاضطرابات النفسية عند الممارسات لها . ونوصي على تشجيع الفتيات المراهقات على مداومة ممارسة النشاط الرياضي و إقحامهم مع الجماعة ،خاصة الخجلات كما نوصي كذلك برمجة منافسات رياضية ما بين الأقسام في كل التخصصات و تنمية الروح التنافسية عند المراهقات .

Résumé de L'étude :

Éducation physique et sportive Et sa relation avec certains troubles mentaux Avec adolescente voilée Aux étudiants du stade secondaire (15-18 ans) L'étude vise à savoir L'étude vise à déterminer la connaissance du concept de l'éducation physique et des sports ainsi que l'étendue de leur impact sur les adolescentes voilées et les raisons de l'apparition de ces troubles mentaux Le but de cette étude était de connaître l'essence et le statut de l'éducation physique et du sport dans la réduction et de réduire ces perturbations L'échantillon était composé de lycéens et des enseignants dans l'enseignement secondaire, ont été choisis au hasard, qui a été attribué aux 120 étudiants dans l'échantillon, tandis que les professeurs 10 professeurs Qui a été jugé par les médecins Institut Lorsque nous avons conclu que la plupart des jeunes filles voilées et accepter la pratique de l'éducation physique et du sport avec plaisir et il les aide aussi à plus discours et collègues de fusion de friction ce que cela indique la présence d'un consensus social Mustang ainsi que par les enseignants et les étudiants à l'éducation physique et des sports aider à réduire certains des troubles mentaux à ses pratiques Nous recommandons d'encourager les adolescentes à maintenir la pratique de l'activité physique et leur implication avec le groupe, en particulier Alkhjlat recommandons aussi la programmation ainsi que des compétitions sportives entre les ministères dans toutes les disciplines et le développement de l'esprit de compétition quand les filles adolescentes