

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

المركز الجامعي أحمد بن يحيى الوشريسي - تيسمسيلت -

محمد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم و تقنيات

النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: نشاط البدني الرياضي التربوي

الإضطرابات النفسية للمراهقات المحجبات عند ممارسة

النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط

"دراسة المقارنة بين الوسط المختلط والوسط غير المختلط"

(حالة تلميذات السنة الثالثة ثانوي في بلدية تيسمسيلت)

إشراف الدكتور السيد:

" العنتري محمد علي "

إعداد الطلبة الباحثين:

- ✓ بنة حريم
- ✓ زلفان بن تمر
- ✓ بهيخ مشاء

السنة الجامعية :

2017-2016

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
مَنْ كَانَ عَدُوًّا لِلَّهِ فَاجْعَلْ لَهُ
عَذَابًا عَظِيمًا

شكر و عرفان

أشكر الله العلي القدير أن كفاني مئونة هذا البحث، و يسر لي الجهد
والوقت لإنجازه، إنه على كل
شيء قدير.

وإنني لأخص بالشكر و الإمتنان حضرة الأستاذ الفاضل الدكتور "

العنتري محمد علي " الذي تفضل

مشكورا فقبل الإشراف على هذه الرسالة، والذي كان لما بذله من جهد

ورعاية وسداد رأي الأثر الكبير

في إخراج هذا البحث إلى الواقع، فقد كان نعم المشرف

فله مني كل التقدير والإحترام وجزاه الله خير الجزاء.

كما وأتقدم بالشكر من حضرة الأستاذ " حمزة صديق " ، لما أبداه من

حسن تعاون وتسير وجزاه

الله خيرا.

و الشكر أيضا إلى كامل أساتذة معهدنا و دون أن ننسى الطاقم الإداري

كذلك.

وفي الختام أشكر كل الذين أسدوا لي النصح والمعرفة و الإرشاد، و جرى

الله الجميع خير الجزاء.

إهداء

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

{ {قل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون} }

صدق الله العظيم

...الأمي لا يطيب الليل إلا بشكرك ولا يطيب النهار إلا بطاعتك.. ولا تطيب

اللحظات إلا بذكرك.. ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك.. ولا تطيب الجنة إلا برويتك

يا ذا الجلال والإكرام

إلى ملائكي في الحياة التي بسمه الحياة وسر الوجود التي من كان دعائها سر نجاحي

أحلى حبيبة "ما" لحبيبة وغالية

إلى من أحرم قلبي ولم يذكرهم لساني...

إلى من هم أكبر وعليم أعتمد.. التي شمعة متقدمة تنير ظلمة حياتي.. إلى من بوجودهم أكتسب

قوة ومحبة لا حدود لها.. إلى من عرضت معهم معنى الحياة

أخوتي الأحبة ونسائهم... وخيأتي الحبيبات ورجالهم

ودون نسيان أولادهم خصوصاً الكتاكيت الصغار...

إلى جميع أفراد عائلة بنة كبيرها وصغيرها...

إلى من فيهم أخوة ولم تلدهن أمهاتنا

إلى رفيق دربي.. إلى صاحب القلب الطيب والنوايا الصادقة

إلى من رافقتني منذ أن حملنا العقائب الصغيرة

وما يزال يرافقتني إلى يومنا هذا

أخي جمال...

إلى أسرة "التحالف من أجل التجديد الطلابي الوطني" "AREN"

وإلى جميع طلبة قسم علوم النشاط البدنية والرياضية...

وإلى كل من فتح مته المذكر من بعدي...

وأختي إهدائي بالسلام والسلام على خير خلق الله محمد

صلى الله عليه وسلم

إهداء

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

{ { قل اعملوا فسيري الله عملكم ورسوله والمؤمنون } }

صدق الله العظيم

...الأهمي لا يطيب الليل إلا بشكرك ولا يطيب النهار إلا بطاعتك.. ولا تطيب اللطائف إلا بشكرك.. ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك.. ولا تطيب الجنة إلا برويتك يا ذا الجلال والإكرام

إلى ملائكي في الحياة التي بسمه الحياة وسر الوجود التي من كان دعائها سر نجاحي

أغلى حبيبة "ما" لحبيبة وغالية

إلى من أحبه قلبي ولم يذكرهم لساني...

إلى من بهم أكبر وعليم أتمد.. التي شمعة متقدمة تنير ظلمة حياتي.. إلى من بوجودهم أكتسب

قوة ومعدة لا حدود لها.. إلى من عرفهم معهم معنى الحياة

أخوتي الأحبة ونسائهم... وحياتي الحبيبات ورجالهم

ودون نسيان أولادهم خصوصاً الكتاكيت الصغار...

إلى جميع أفراد عائلة بنة كبيرها وصغيرها...

إلى من فيهم أخوة ولم تلدمن أمهاتنا

إلى رفيق دربي... إلى صاحب القلب الطيب والنوايا الصادقة

إلى من رافقتني منذ أن حملنا العقائب الصغيرة

وما يزال يرافقتني إلى يومنا هذا

أخي كمال...

إلى أسرة "التحالف من أجل التجديد الطلابي الوطني" "AREN"

وإلى جميع طلبة قسم علوم النشاط البدنية والرياضية...

وإلى كل من فتح هته المذكر من بعدي...

وأختم إهدائي بالصلاة والسلام على خير خلق الله محمد

صلى الله عليه وسلم

إهداء

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

{ {قل اعملوا فسيري الله عملكم ورسوله والمؤمنون} }

صدق الله العظيم

...الأمي لا يطيب الليل إلا بشكرك ولا يطيب النهار إلا بطاعتك.. ولا تطيب

اللحظات إلا بذكرك.. ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك.. ولا تطيب الجنة إلا برويتك

يا ذا الجلال والإكرام

إلى ملائكي في الحياة التي بسمه الحياة وسر الوجود التي من كان دعائها سر نجاحي

أخلى حبيبة "أمي" لحبيبة وغالية

إلى من أحرم قلبي ولم يذكره لساني...

إلى من هم أكبر وعليم أعتمد.. التي شمعة متقدمة تنير ظلمة حياتي.. إلى من بوجودهم أكتسب

قوة ومحبة لا حدود لها.. إلى من عرفني معهم معنى الحياة

أخوتي الأبية... وحياتي الحبيبات ورجالهم

ودون نسيان أولادهم خصوصاً الكتاكيت الصغار...

إلى جميع أفراد عائلة زعمان كبيرها وصغيرها...

إلى من فيهم أخوة ولم تلدهم أمهاتنا

إلى من رافقتني منذ أن حملنا العقائب الصغيرة

وما يزال يرافقني إلى يومنا هذا

إلى أسرة "التحالف من أجل التجديد الطلابي الوطني" "AREN"

وإلى جميع طلبة قسم علوم النشاط البدنية والرياضية...

وإلى كل من فتح مته المذكر من بعدي...

وأختم إهدائي بالصلاة والسلام على خير خلق الله محمد

صلى الله عليه وسلم

دراسة تتضمن معرفة مستوى ودرجة الاضطرابات النفسية الناتجة عن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في الوسط المختلط عند المراهقة المحجبة في ضوء واقع حصة التربية البدنية والرياضية، ومن هذا المنظر فقد حاول الباحث التركيز على الجانب النفسي للمراهقة المحجبة وهي تمارس النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط ، فقسمت الدراسة إلى جزئين:

الجزء الأول النظري الذي تناول أربعة فصول، حيث تناول الفصل الأول مفهوم الاضطرابات النفسية المتمثلة في القلق والضغط وإبراز العلاقة الموجودة بينهما، بالإضافة إلى أنواع القلق ومستوياته ومراحل الضغط التي يمر بها الفرد، كما تطرقنا في هذا الفصل إلى الحل الإسلامي في الوقاية من القلق و علاجه. أما الفصل الثاني فقد تطرق الباحث من خلاله إلى التعريف بالمراهقة وخصائصها، والمشاكل التي تتكون عند المراهق، وعلاقة المراهقة بممارسة النشاط البدني الرياضي. وشمل الفصل الثالث معنى الحجاب وتاريخه قبل الإسلام، بالإضافة إلى أهدافه وفضائله، وتطرق في هذا الفصل إلى الشروط التي يجب أن تكون في الحجاب وإلى الآثار النفسية التي تتميز بها المحجبة. أما بالنسبة للفصل الرابع فقد أبرزنا فيه مفهوم النشاط البدني الرياضي ومشروعيته في الإسلام، بالإضافة إلى الممارسة التسوية فيه، وقد كان لدرس التربية البدنية والرياضية حظ وافر في هذا الفصل فقد تطرقنا إلى أهميته وأهدافه في المدرسة الجزائرية، دون أن ننسى علاقة الاختلاط بالنشاط البدني الرياضي. ويتكون الجزء الثاني من البحث على الجانب التطبيقي، أين تم الكشف عن وسائل القياس عرض و مناقشة النتائج وصولاً إلى الاقتراحات والتوصيات ثم الخاتمة. ومن خلال هذا يتضح لنا هدف البحث الحالي في الكشف عن العلاقة بين الوسط المختلط والاضطرابات النفسية، أما يهدف إلى البحث عن العلاقة الموجودة بين ممارسة النشاط البدني الرياضي والوسط المدرسي، ومن خلال ذلك الكشف عن العلاقة بين ممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط و الاضطرابات النفسية عند المراهقة المحجبة. وتكمن أهمية البحث في إعطاء الصورة الحقيقية للفتاة المراهقة المحجبة الموجودة في الوسط المختلط وذلك بتوعية و تحسيس مختلف الجهات التي تصهر على أن تحقق حصة.

وفي الأخير نرجو من الله عز وجل التوفيق في إضافة ولو جزء بسيط في مجال البحث العلمي و في تقديم شيء و لو قليل لأمة الإسلام في إطار النشاط البدني الرياضي التربوي.

Étude comprend la connaissance du niveau et le degré des troubles mentaux résultant de l'exercice des activités physiques et sportives au milieu mixte lorsque l'adolescence voilée à la lumière de la réalité de la part de l'éducation physique et du sport, et de ce point de vue, le chercheur a tenté de mettre l'accent sur l'aspect psychologique d'un adolescent voilée, une activité physique de la pratique sportive dans l'étude du milieu mixte Visât en deux parties:

La première partie théorique, qui traitait de quatre chapitres, dont le premier chapitre portait sur le concept d'anxiété et de stress et de mettre en évidence la relation existant entre les troubles mentaux, ainsi que les types de niveaux d'anxiété et les étapes de la pression subie par l'individu, comme nous avons discuté dans ce chapitre à la solution islamique dans la prévention de l'anxiété et le traitement. Comme le deuxième chapitre, le chercheur par la définition de l'adolescence et de ses caractéristiques, et les problèmes qui se forment lorsque l'adolescent, et la relation entre l'activité physique des sports d'exercice de l'adolescence .ouchml sens du chapitre III du voile et de son histoire avant l'Islam la loyauté envers ses objectifs et vertus, et Ttrguen dans ce chapitre à un Les conditions qui doivent être présents dans le voile et les effets psychologiques qui sont caractérisés par voilée. Quant au quatrième trimestre a mis en évidence le concept d'activité physique sportive et sa légitimité dans l'Islam, en plus du règlement pratique il, a eu étudié l'éducation physique et du sport à gogo chance dans ce chapitre a départie à son importance et les objectifs de l'école algérienne, sans oublier la relation de mélange sport d'activité physique .oatkon deuxième partie de la recherche sur le plan pratique, où les moyens a été détecté vue Alkiestm et discuter des résultats vers le bas aux suggestions et recommandations et conclusion. Il est par cela nous est clair pour objectif de l'affaire de recherche Pour révéler la relation entre le centre mixte et les troubles psychologiques, vise également à rechercher la relation entre la pratique du sport scolaire et le centre de l'activité physique, et par la divulgation de la relation entre la pratique du sport l'activité physique au milieu mixte et des troubles psychologiques à l'adolescence .otkmen voilée importance de la recherche donner une image fidèle de la jeune fille adolescente voilée dans un centre mixte en éduquant et en sensibilisant les différentes entités qui Smeltd pour vérifier part.

Dans le dernier espoir de Dieu Tout-Puissant succès en ajoutant même une petite partie dans le domaine de la recherche scientifique et de fournir quelque chose, et si quelques-unes de la Nation de l'Islam dans le contexte de l'activité physique du sport éducatif.

المحتويات

- مقدمة 03 .
- 1 إشكالية البحث 07 .
- 2 فرضيات البحث 09 .
- 3 تحديد المفاهيم و المصطلحات 10 .
- 4 الدراسات السابقة 13 .

الباب الأول

الخلفية المعرفية النظرية

الفصل الأول

الاضطرابات النفسية (القلق، الضغط)

- مدخل 16 .
- إضطراب القلق
- 1 تعريف القلق 18 .
- 2 تفسير القلق 19 .
- 1.2 القلق في نظر مدرسة التحليل النفسي 19 .
- 2.2 القلق في نظر المدرسة السلوكية 20 .
- 3 أنواع القلق 20 .
- 1.3 القلق الموضوعي 21 .
- 2.3 القلق الذاتي العادي 21 .
- 3.3 القلق العصبي 21 .
- 4 مستويات القلق 22 .
- 1.4 المستوى المنخفض 23 .

- 2.4 - المستوى المتوسط 23 .
 - 3.4 - المستوى العالي 23 .
 - 5 - أعراض القلق 23 .
 - 1.5 - الأعراض النفسية 23 .
 - 2.5 - الأعراض الجسمانية 24 .
 - 6 - الهدى الإسلامي في الوقاية من القلق وعلاجه 25 .
- إضطراب الضغط
- 1 - القلق و الضغط 28 .
 - 2 - المقاربة التاريخية لمفهوم الضغط 28 .
 - 3 - تعريف الضغط 30 .
 - 4 - نماذج الضغط 32 .
 - 1.4 - النموذج المبسط 32 .
 - 2.4 - النموذج المنطوي 32 .
 - 33 - خلاصة الفصل 33 .

الفصل الثاني

مفهوم المراهقة و خصائصها

- مدخل 35 .
- 1 - تعريف المراهقة و مفهومها 36 .
- 2 - خصائص المراهقة 37 .
- 1.2 - النمو البيولوجي 37 .
- 2.2 - النمو الحركي 39 .
- 3.2 - النمو العقلي 39 .
- 4.2 - النمو الاجتماعي 42 .
- 5.2 - النمو الانفعالي 43 .

3	مراحل المراهقة	44
4	أنواع المراهقة	45
1.4	المراهقة التنكيفية	46
2.4	المراهقة المنطوية	46
3.4	المراهقة العدوانية	47
5	مشاكل المراهقة	48
1.5	المشاكل النفسية	49
2.5	المشاكل الإنفعالية	49
3.5	المشاكل الإجتماعية	50
4.5	المشاكل الجنسية	51
6	المراهقة و ممارسة النشاط البدني الريا	52
7	دوافع ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية للمرا	53
	خلاصة الفصل	55

الفصل الثالث

الحجاب

	مدخل	57
1	معنى الحجاب	58
2	تاريخ الحجاب	59
1.2	الحجاب عند أهل الكتاب	59
2.2	الحجاب عند عرب الجاهلية	60
3	درجات الحجاب	61
4	أضرار إهمال الحجاب	62
5	أهداف الحجاب	64

- 6 - فضائل الحجاب 65 .
- 7 - شروط الحجاب 69 .
- 8 - الآثار النفسية للحجاب 75 .
- خلاصة الفصل 77 .

الفصل الرابع

النشاط البدني الرياضي التربوي

- مدخل 79 .
- 1 - مفهوم النشاط البدني الرياضي التربوي 81 .
- 2 - مشروعية ممارسة النشاط البدني الرياضي 83 .
- 1.2 - من الكتاب 83 .
- 2.2 - من السنة 84 .
- 3.2 - الإجماع 86 .
- 4.2 - فعل الصحابة و أقوالهم 87 .
- 3 - ممارسة النشاط البدني الرياضي النسوي في الإسلام 87 .
- 4 - تقسيم النشاط البدني الرياضي 90 .
- 5 - التربية البدنية و الرياضية 90 .
- 1.5 - معنى التربية البدنية و الرياضية 90 .
- 2.5 - الأسس العلمية للتربية البدنية و الرياضية 91 .
- 3-5 - درس التربية البدنية والرياضية 93 .
- 4.5 - أهداف درس التربية البدنية و الرياضية في المدرسة الجزائرية 100 .
- 6 - ديناميكية الجماعة في التربية البدنية و الرياضية 101 .
- 7 - الإختلاط في درس التربية البدنية و الرياضية 102 .
- خلاصة الفصل 104 .

الباب الثاني
الخلفية المعرفية التطبيقية

الفصل الأول
منهجية و طرق البحث

107.....	تمهيد
108.....	1- المنهج المتبع
108.....	2- متغيرات البحث
110.....	3- الدراسة الإستطلاعية
112.....	4- عينة الدراسة
113.....	1.5- خصائص العينة
115.....	2.5- مكان دراسة العينة
116.....	6- أدوات البحث
116.....	1.6- الإستبيان
119.....	2.6- مقياس إدراك الضغط
121.....	3.6- اختبار حالة و سمة القلق
123.....	7- مجالات البحث
126.....	خلاصة الفصل

الفصل الثاني
عرض و تحليل و مناقشة النتائج

128.....	تمهيد
129.....	1- عرض نتائج العلاقات الإرتباطية بين الاضطرابات النفسية و الوسط المختلط
129.....	1.1- الضغط
130.....	2.1- القلق

- 132..... 2- عرض نتائج النسب المئوية للإضطرابات النفسية للمجموعتين
- 134..... 3 عرض نتائج الإختبار التائي
- 134..... 1.3 إدراك الضغط
- 136..... 2.3 القلق
- 137..... 1.2.3 قلق الحالة
- 138..... 2.2.3 قلق السمة

الفصل الثالث

تفسير و مناقشة النتائج

- 141..... 1 مناقشة الفرضية الأولى
- 143..... 2 مناقشة الفرضية الثانية
- 143..... 1.2 الفرضية الجزئية الأولى
- 144..... 2.2 الفرضية الجزئية الثانية
- 146..... الاستنتاجات
- 149..... الإقتراحات و التوصيات
- 150..... الخاتمة

المراجع و الملاحق

الجانحة التمهيدي

الجانبة التمهيدية

مقدمة:

يقول عزوجل بعد بسم الله الرحمن الرحيم "يا أيها النفس المطمئنة ارجعي إلى ربك راضية مرضية

فادخلي في عبادي و ادخلي جنتي". الفجر 27-30

لقد ألهم الله سبحانه وتعالى عباده غاية وهدف في حياتهم وهو طمأنينة النفس . وهذه الطمأنينة لن

تتحقق إلا بإتباع ما أمر به الله أن يتبع، فقد حدد لنا القرآن والسنة الصراط الذي يجب أن نتخذه

حتى نعيش سعادة، فقد أعطى للناس حقوقا وواجبات من حيث العبادات و المعاملات والتصرفات .

ومن هذا الباب فقد فرض الله تعالى على المرأة ضوابط في ملبسها وزينتها وعلاقتها بالرجال سدا

لذريعة الفساد و تخفيف منابع الإفتتان بها.

ومن الضوابط التي فرضها الإسلام على المرأة في ملبسها الحجاب، حيث جعله الواقى والساتر والمذآر

لأوامر ونواهي الله عز وجل، خاصة في مرحلة المراهقة التي تكون فيها المرأة ضعيفة نفسيا .وإن لبس

الحجاب ليس أما يعتقد البعض بأنه قبر المرأة في حياتها، إذ أنها لا تستطيع الخروج من البيت ولا

يمكنها الإعتناء بصحتها ولياقتها، بل بالعكس فقد أحل الله لها أهذا ولكن بشروط وضوابط معينة .

أما أن لكل مجتمع الحق في الإستفادة من قدرات أفراده مهما اختلف مستوى هذه القدرات، وليس

من المعقول أن يعيش جمع من أفراد المجتمع حياة مضطربة في جو من الحرمان و الإحباط والشعور

بالعزلة والحيية، حيث نجد من بين هؤلاء الأفراد المراهقات المحجبات التي يدرسن في الأوساط المختلطة

وفي ضوء هذا الإتجاه حاولنا أن نقوم بدراسة موضوع حول معرفة مستوى ودرجة الإضطرابات النفسية الناتجة عن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في الوسط المختلط عند المراهقة المحجبة في ضوء واقع حصة التربية البدنية والرياضية، وهذا إنطلاقا من الخلفية التي إستمدناها من الواقع المعاش، حيث أن الإهتمام بهذا الموضوع من خلال مزاولة مهنة التدريس في الثانوية لمادة التربية البدنية والرياضية، أين تمكن الباحث من اكتشاف هذه الفئة والتقرب منها وهذا لأخذ فكرة عن حياتهم النفسية، وهذا بعد إقرار إدراج التربية البدنية والرياضية في شهادة البكالوريا، حيث أقبلت هذه الفئة على ممارسة النشاط البدني الرياضي وهي في ثانوية مختلطة، حيث لاحظ الباحث على هذه الفئة الإرتباك و التوتر المفرط خلال حصة التربية البدنية والرياضية خاصة في وجود الجنس الأخر (الذكور) لكن بمجرد القيام بالتمارين و التدريبات مع الإناث فقط سرعان ما اتضح لأول وهلة في سلوكهن الإرتياح و السرور .

الأمر الذي دفع بنا إلى المطالعة و التعمق و البحث في الدراسات التي تناولت الوسط المختلط وتأثيره على المراهقات، فوجدت دراسات تناولت علاقة التحصيل الدراسي بالوسط المختلط عند الجامعات و الثانويات أيضا و لم يكن التركيز على الجانب النفسي، ولم تخص هذه الدراسات العلاقة الموجودة بين

الوسط المختلط و النشاط البدني الرياضي رغم الأهمية الكبيرة له.

ومن هذا المنظور فقد حاول الباحث التركيز على الجانب النفسي للمراهقة المحجبة وهي

تمارس النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط ، فقسمت الدراسة إلى جزئين:

الجزء الأول النظري الذي تناول أربعة فصول، حيث تناول الفصل الأول مفهوم الاضطرابات النفسية المتمثلة في القلق والضغط وإبراز العلاقة الموجودة بينهما، بالإضافة إلى أنواع القلق ومستوياته ومراحل الضغط التي يمر بها الفرد، أما تطرقنا في هذا الفصل إلى الحل الإسلامي في الوقاية من القلق و علاجه .

أما الفصل الثاني فقد تطرق الباحث من خلاله إلى التعريف بالمراهقة وخصائصها، والمشاكل التي تتكون عند المراهق، وعلاقة المراهقة بممارسة النشاط البدني الرياضي.

وشمل الفصل الثالث معنى الحجاب وتاريخه قبل الإسلام، بالإضافة إلى أهدافه وفضائله، وتطرق في هذا الفصل إلى الشروط التي يجب أن تكون في الحجاب وإلى الآثار النفسية

التي تتميز بها المحجبة.

أما بالنسبة للفصل الرابع فقد أبرزنا فيه مفهوم النشاط البدني الرياضي ومشروعيته في الإسلام، بالإضافة إلى الممارسة التسوية فيه، وقد كان لدرس التربية البدنية والرياضية حظ وافر في هذا الفصل فقد تطرقنا إلى أهميته وأهدافه في المدرسة الجزائرية، دون أن ننسى علاقة الاختلاط بالنشاط البدني الرياضي.

ويتكون الجزء الثاني من البحث على الجانب التطبيقي، أين تم الكشف عن وسائل القياس

ثم عرض و مناقشة النتائج وصولاً إلى الاقتراحات والتوصيات ثم الخاتمة.

ومن خلال هذا يتضح لنا هدف البحث الحالي في الكشف عن العلاقة بين الوسط المختلط والاضطرابات النفسية، أما يهدف إلى البحث عن العلاقة الموجودة بين ممارسة النشاط البدني

الرياضي والوسط المدرسي، ومن خلال ذلك الكشف عن العلاقة بين ممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط و الاضطرابات النفسية عند المراهقة المحجبة.

وتكمن أهمية البحث في إعطاء الصورة الحقيقية للفتاة المراهقة المحجبة الموجودة في الوسط المختلط وذلك بتوعية و تحسيس مختلف الجهات التي تصهر على أن تحقق حصة.

التربية البدنية والرياضية ما وضعت من أجله، أما أن هذه الدراسة تكون قد فتحت المجال أمام العودة إلى الهيكلة السابقة التي تفرق بين الجنسين في التدريس من أجل الوصول إلى التخفيف من الاضطرابات النفسية.

أما تكمن أهمية هذه الدراسة في لفت انتباه المربين في التربية البدنية والرياضية إلى خصائص و شخصية المراهقة المحجبة من أجل وضع برامج و مناهج تتماشى معها.

وفي الأخير نرجو من الله عز وجل التوفيق في إضافة ولو جزء بسيط في مجال البحث العلمي و في تقديم شيء و لو قليل لأمة الإسلام في إطار النشاط البدني الرياضي التربوي.

1. إشكالية البحث:

من الأمور التي يتفق حولها علماء التربية والنفس هي أن ممارسة النشاط البدني الرياضي بطريقة منظمة وعلمية لها أثر إيجابي على صحة الإنسان سواء البدنية منها أو النفسية.

فأصبح من البديهي أن يساهم النشاط البدني الرياضي بقدر آبير في التخفيف أو التقليل من حدة

المعاناة من جراء بعض الاضطرابات النفسية أو البدنية عند الفرد.

الأمر الذي دفع بمعظم الدول إلى إنشاء نظام من شأنه أن يقلل من اضطرابات مرحلة المراهقة،

فأقرت بذلك إلزامية ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية وهذا في إطار نصوص

قانونية قصد إكمال العملية التربوية في تكوين الفرد السليم بدنيا، فكريا، اجتماعيا و خلقيا.

وإن الجزائر تعد من بين الدول الإفريقية الأولى التي سعت وتسعى إلى جعل النشاط البدني الرياضي

ذو أهمية كبيرة في منظومتها التربوية، ولكن للأسف فقد أخذت برامج الأنشطة البدنية والرياضية من

منبعها دون تقييدها وإخضاعها للتعديلات التي تراعى فيها المقومات الدينية و الثقافية للشعب

الجزائري.

ومن خلال الواقع (التجربة الشخصية وتجربة أساتذة في ميدان التربية البدنية والرياضية)

فإننا نرى أن نسبة ممارسة النشاط البدني الرياضي داخل المؤسسات التربوية تختلف بين

الذكور و الإناث، حيث أن نسبة الإعفاء عند الإناث كبيرة جدا مقارنة بالذكور، وهذه النسبة أكبر

عند المرهقات المحجبات في المؤسسات المختلطة.

ولقد أكدت عدة بحوث أن الدراسة و الاختلاط لا يتماشيان معا، فقد أجريت دراسات في الغرب حول هذا الموضوع وما يترتب عليه من آثار سيئة اقتنع بعدها المسئولون بضرورة عدم الاختلاط في التعليم، وأن الطلاب و الطالبات قد يستفيدون على نحو أفضل بعيدا عن الاختلاط، وهذا بمراعاتنا لمصالحهم و بالنظر إلى الفروقات الجنسية و الجسمية والنفسية¹ وعلى ضوء ما سبق ذكره نجد أن الفتاة المراهقة المحجبة تعاني من جراء ما تتحمله من ضغوطات نفسية وهي في الوسط المختلط، ونربط هذا بما توصل إليه الأستاذ " قصري " في دراسته سنة 2001 ، أين وجد أن ممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط تؤثر سلبا على التوافق النفسي الاجتماعي للتلميذ المراهق.

وخلال الدراسة الحالية يسعى الباحث إلى دراسة مقارنة بين الممارسات للنشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط والممارسات في الوسط غير المختلط لإبراز درجة الاضطرابات النفسية التي تكون فيها المراهقة المحجبة أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية. وعلى هذا الأساس كان الهدف من البحث هو الكشف عن العلاقات المختلفة بين الاضطرابات النفسية والوسط المختلط من جهة، وبين الاضطرابات النفسية عند المراهقة المحجبة من جهة أخرى . وتم تحديد أسئلة الإشكالية على النحو التالي:

¹ - بفرلي شو/ترجمة: وجيه حمد عبد الرحمان، الغرب يتراجع عن التعليم المختلط ، مكتبة العبيكان، الرياض، 2006 ، ص85

التساؤل العام:

هل توجد اضطرابات نفسية للمراهقة المحجبة عند ممارستها للنشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط؟

التساؤلات الفرعية:

• هل توجد علاقة إرتباطية بين الاضطرابات النفسية و ممارسة النشاط البدني الرياضي في

الوسط المختلط؟

• هل ممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط تزيد من بعض الاضطرابات النفسية عند المراهقة

المحجبة؟

• هل تختلف درجة القلق لدى المراهقات المحجبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي في

الوسط غير المختلط و الممارسات في الوسط المختلط؟

• هل يوجد اختلاف في شدة الضغط بين المراهقات المحجبات الممارسات للنشاط البدني

الرياضي في الوسط غير المختلط و الممارس؟

2-فرضيات البحث:

1.2- الفرضية الأولى:

• توجد علاقة إرتباطية بين الاضطرابات النفسية المتمثلة في الضغط والقلق مع ممارسة النشاط البدني

الرياضي في الوسط المختلط.

2.2- الفرضية الثانية:

• ممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط يزيد من الاضطرابات النفسية

لدى المراهقة المحجبة.

و تتكون من فرضيتين جزئيتين:

• تختلف درجة القلق كحالة وكسمة بين المراهقات المحجبات الممارسات للنشاط البدني

الرياضي في الوسط غير المختلط والممارسات في الوسط المختلط لصالح الممارسات في الوسط

المختلط.

• يوجد اختلاف في شدة الضغط بين المراهقات المحجبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي

في الوسط غير المختلط والممارسات في الوسط المختلط لصالح الممارسات في الوسط المختلط.

3-تحديد المفاهيم والمصطلحات:

لقد وردت في البحث عدة مفاهيم ومصطلحات تفرض على الباحث أن يزيل عليها اللبس

و الغموض لكي يرقى إلى مستوى البحوث العلمية الأكاديمية، و من بين هذه المصطلحات ما يلي:

الاضطرابات النفسية :

يواجه الدارس لموضوع الإضطرابات النفسية عددا من الصعوبات في تعريفها، وقد يعود السبب في

ذلك إلى صعوبة تحديد معايير السلوك الانفعالي السوي أو غير السوي، إذ قد تختلف معايير السلوك

الانفعالي السوي أو غير السوي من بيئة ثقافية إلى أخرى، أو من نمط من أنماط السلوك الانفعالي إلى

نمط آخر، أو في صعوبة قياس الاضطراب الانفعالي وارتباطه بعدد من الإعاقات الأخرى، كالعقلية

والسمعية والبصرية ، و صعوبات التعلم²

و تتمثل الاضطرابات النفسية التي نحن بصدد دراستها في:

-القلق:

وهو إحساس يتربص خوف غير مريح، يصحبه زيادة في نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي والمغذي لكل

الجسم، مثل الدورة الدموية، وأوعية القلب والقولون والمصران وحتى الجلد والرئة والعيون، فالقلق هو

ترجمة لأعراض جسدية، والبيئة المحيطة تشجع ظهور القلق، فالعوامل النفسية الاجتماعية تلعب دورا

في نشاط المرض... كما أن القلق يترك بصماته على الجسد في صورة بعض الأمراض³

-الضغط:

يعني هذا المصطلح في نفس الوقت مختلف العوامل المثيرة التي يخضع لها الجهاز العضوي) صدمات،

إنفعالات، إصابات.... إلخ.(وهو مجموع الظواهر البنائية التي يمكن أن تحدث

رد فعل بالإنداز أو التكيف⁴

2- محمد عبد الظاهر الطيب، مبادئ الصحة النفسية، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 1994، ص214

3- عكاشة عبد المنان، دع القلق وعش سعيدا، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000، ص06.

4.- LAROUSSE Médical ,PARIS , 1995, p 868.

المراهقة:

ترجع آمة المراهقة إلى الفعل العربي راهق الذي يعني الاقتراب من الشيء، وفي موضوع دراستنا فإن معنى المراهقة هو الاقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي، و المراهقة مرحلة غير مستقلة عن بقية مراحل النمو الأخرى والتي تتضمن تدرجا في النضج العقلي والجسمي و الانفعالي⁵

الحجاب :

الحجاب لغة هو المنع من الوصول إلى الشيء، و الحجاب الذي نحن بصدد دراسته هو حجاب المرأة المسلمة أي اللباس الذي فرضه الله عز وجل على المرأة لكي تأمن نفسها من الرجال.

وهو أحد التدابير الوقائية التي شرعت من أجل منع وقوع الفتنة بين الرجال والنساء من جهة

الشهوة.⁶

النشاط البدني الرياضي :

هو وسيلة لبلوغ أهداف عديدة بتكليفه مع مختلف الميادين الثقافية البدنية، فهو يخدم الأهداف الصحية إذا تمت الممارسة من أجل ذلك، ويخدم المستوى الرياضي العالي إذا كان متخصصا، ويمارس للترويح عن النفس لدى العامة من الناس، ويخدم الأهداف التربوية إذا ما تمت ممارسته في الإطار

التربوي المدرسي⁷

⁵ - أحمد رضا، متن اللغة، ط1 ، مكتبة الحياة، بيروت، 1995 ،ص21 .

⁶ - محمد أحمد إسماعيل المقدم، عودة الحجاب، القسم الثالث، دار طيبة للنشر والتوزيع، الرياض، 1996 ، ص71

⁷ - أبو العلاء وآخرون، فيزيولوجية اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1993 ،ص25

الممارسة:

يعتبر ممارسة آل شخص مؤهل طبيًا يتعاطى ممارسة نشاط بدني ورياضي ضمن إطار منظم أو متلائم⁸

الوسط المختلط :

الإختلاط يقصد به في العامية آل جسم أدخلت عليه مكونات من نوعية أخرى أو مختلفة . أما من

الناحية التربوية فيقصد به التعليم المختلط بين الذآور و الإناث.⁹

4- الدراسات السابقة:

***قام قصري (2001) بدراسة هدفت إلى إبراز علاقة التوافق النفسي الاجتماعي للتلاميذ

مع ظاهرة الاختلاط في حصة التربية البدنية والرياضية لتلاميذ التعليم الثانوي . وتوصلت الدراسة إلى

أن ظاهرة الاختلاط في حصة التربية البدنية والرياضية لها انعكاس سلبي على تلاميذ الثانوية من حيث

توافقهم النفسي و الاجتماعي .

وقد كانت هذه الدراسة هي الوحيدة التي مست موضوعنا بصفة مباشرة . ولكن الباحث قد استفاد

من بحوث أخرى تميل إلى موضوعنا و من أهم هذه الدراسات .

***قام آل من عويدات والريضي (1988) بدراسة هدفت إلى معرفة الأسباب التي تدفع الطالبات

في الجامعة الأردنية إلى عدم ممارسة الأنشطة الرياضية . وقد حدد الباحثان (06) أبعاد تسهم في

⁸ - وزارة الشباب والرياضة ، أمر رقم 95 - 09 مؤرخ في 25 فيفري 1995 ، يتعلق بتوجيه المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية وتنظيمها وتطويرها .

⁹ -. Le PETIT LAROUSSE Illustré, Paris ,2007

عزوف الطالبات عن ممارسة الرياضة وهي: البعد النفسي و الاجتماعي والأكاديمي والاقتصادي والديني والمعرفي، وتم اختيار (400) طالبة من طالبات الجامعة الأردنية.

وبينت النتائج أن الأسباب التي تدفع طالبات الجامعة الأردنية إلى عدم ممارسة الأنشطة الرياضية تعزى إلى العامل الديني بالدرجة الأولى و من تم الاجتماعي و أخيرا الاقتصادي.

***قام أبو زمع وشطناوي (1999) بدراسة أسباب عزوف طالبات جامعة مؤتة عن ممارسة الأنشطة الرياضية، وتكونت عينة الدراسة من (449) طالبة، وتوصلت الدراسة إلى أن أهم أسباب عزوف الطالبات عن ممارسة النشاط الرياضي يعود إلى المجالات التالية:

الديني، و الأكاديمي، و الإمكانيات و الأدوات الرياضية، والنفسي، و الاجتماعي.

***وقام قاسمي (2007) بدراسة للتعرف إلى أسباب عزوف التلميذات عن ممارسة التربية البدنية والرياضية في ثانويات الجزائر، و تكونت عينة الدراسة من (400) تلميذة من المدارس الثانوية في الريف الجزائري. وتوصلت الدراسة إلى أن أهم أسباب عزوف التلميذات عن ممارسة التربية البدنية يعود إلى عدم توفر المنشآت، و الاختلاط، وعدم ماح الأسرة، و إرتداء الحجاب.

بعد أن تم استعراض الدراسات السابقة يمكن القول أن الدراسة الحالية تتميز عن الدراسات السابقة بأنها الدراسة الوحيدة - حسب حدود علم الباحث - التي درست درجة الاضطرابات النفسية عند المراهقة المحجبة التي تمارس النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط____.

الباب الأول

الخطية المعرفية النظرية

مدخل:

يواجه الدارس لموضوع الاضطرابات النفسية عددا من الصعوبات في تعريفها، وقد يعود السبب في ذلك إلى صعوبة تحديد معايير السلوك الانفعالي السوي أو غير السوي، إذ قد تختلف معايير السلوك الانفعالي السوي أو غير السوي من بيئة ثقافية إلى أخرى، أو من نمط من أنماط السلوك الانفعالي إلى نمط آخر، أو في صعوبة قياس الاضطراب الانفعالي وارتباطه بعدد من الإعاقات الأخرى، كالعقلية والسمعية والبصرية، وصعوبات التعلم، ومن الاضطرابات النفسية اليوم القلق الذي يعتبر سمة العصر وأحد ملامحه، بل إنه يقال على هذا العصر بأنه عصر القلق، ويذهب البعض إلى القول بأننا لا نستطيع الجزم بصحة هذا الرأي لأنه في الأزمنة السابقة عان الناس الجوع والمرض والحروب، و كوارث مختلفة تجعلهم معرضين للقلق أما نحن الآن. ولكن تعقيد الحضارة وسرعة التغيير الاجتماعي، صعوبة التكيف مع هذا التقدم الحضاري السريع، وصعوبة تحقيق الرغبات الذاتية وضعف القيم الدينية والخلقية مع التطلعات الإيديولوجية، خلق الصراع والقلق عند الكثيرين من الأفراد، مما يجعل القلق النفسي هو محور الحديث الطبي في الأمراض النفسية والعقلية.

ولقد اختلف العلماء في إعطاء مفهوم للقلق حول المقومات التي يمكن للشخص الاعتماد عليها للتخلص من القلق النفسي. و تعطي معظم النظريات السيكلوجية لظاهرة القلق مكانة كبيرة في نظامها النظري، و في دراستها للشخصية و السلوك في حالات السواء والانحراف و في المستويات العمرية المختلفة، فالقلق حقيقة من حقائق الوجود (1927 يعتبر أن " الوجود " " الإنساني، بل إن الفيلسوف الوجودي " هيديجر Heidegger")

. آكل هو موضوع القلق، و أن احتمالية الفناء و الدمار و العدمية هي لب ظاهرة القلق¹.

¹ - كاستانيدا، ماك كندلس وآخرون، إعداد: فيول الببلاوي، مقياس القلق للأطفال، مكتبة الانجلو مصرية ، 1987 ، ص 05

وفي هذا الفصل سوف نتطرق إلى مفهوم القلق وخصائصه وآيفية الوقاية منه إسلامياً، بالإضافة إلى علاقته بالضغط، وهذا حتى يتسنى لنا مقارنة هذه المفاهيم مع حالة الفتاة المراهقة المحجبة داخل الوسط المدرسي وهي تمارس النشاط البدني الرياضي في جو مختلط.

اضطراب القلق

1- تعريف القلق:

لقد تنوعت تفسيرات علماء النفس للقلق، أما تباينت آرائهم حول الوسائل التي يمكن استخدامها للتخلص منه، و على الرغم من اختلاف علماء النفس حول هذه النقاط إلا أنهم اتفقوا على أن "القلق هو نقطة البداية بالنسبة للأمراض النفسية و العقلية¹".

ويقول "محمد حسن غانم" أن "القلق انفعال عاطفي، يتميز بالتخوف والتوجس والترقب بما يصاحب ذلك من تغيرات فزيولوجية و أعراض بدنية و سلوكية، و القلق ظاهرة عامة لا تقتصر على المرضى النفسيين وحدهم، و إنما تمر بكل الناس عندما يواجهون ظروفًا معينة، و الاختلاف بين الأفراد في هذا الأمر يكون عادة في درجة الاستعداد الشخصي وما يترتب عليه من تفاوت بين الناس في مقدار ما يشعرون به من قلق، و كذلك في نوع الظروف والأحداث التي تحيط بهم²".

و يقول الدكتور "محمد حسن علاوي" إن "القلق انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف و توقع الشر و الخطر³".

و مما سبق يستنتج الباحث أن القلق يرتفع أو ينخفض حسب المعطيات الموجودة في المحيط، و القلق ناتج عن عدم معرفة ما يمكن أن يكون في المستقبل القريب أو البعيد، والقلق شعور غير سار فإن الإنسان يسعى لتحاويه أو تجنبه، و لذلك يتصرف الفرد و فق لما يمليه عليه ضميره الخلقى.

1- محمد عبد الظاهر الطيب، مبادئ الصحة النفسية، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 1994، ص 281

2- محمد حسن غانم، الأمراض النفسية و العلاج الإسلامي، المكتبة المصرية، 2005، ص 85

3- محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، ط 8، دار المعارف، القاهرة، 1992، ص 277

2- تفسير القلق:

هناك العديد من النظريات التي تفسر القلق و تعلق أسبابه، حيث أن بعض الاتجاهات النفسية ترجع القلق إلى عوامل نفسية قد تكون أثناء الميلاد أو في السنوات الأولى من الطفولة، في حين يغزو البعض إلى العوامل الاجتماعية و كافة أنواع الضغوط التي يتعرض لها الفرد عبر مراحل حياته المختلفة ، و لتفسير القلق مدرستان:

القلق في نظر مدرسة التحليل النفسي:

يعتبر " فرويد " أن " :القلق نتاج صراع لا شعوري بين حفزات الهوى، و القيود المفروضة عليها بواسطة الأنا و الأنا الأعلى¹. وتفسر مدرسة التحليل النفسي أن " الأنا " هي التي تقلق و هي الجهاز الوحيد من الأجهزة النفسية الثلاث التي تشعر به، رغم أن الفرويديين الجدد يتبنون في الأساس مفاهيم معينة وضعها " فرويد"، إلا أنهم يقدمون في ذلك تفسيرات (1937 يعتبر أن " :القلق ينشأ " "HORNEY") مختلفة، حيث نجد أن " كارن هورني من المؤثرات الاجتماعية في عملية نمو الطفل، أكثر من أن ينشأ من الصراع بين الدوافع الغريزية و الأنا الأعلى، و يتولد القلق الإنساني في البداية في أي موقف اجتماعي يستثير الخوف في الطفل² "...

أن " :القلق يركز على مفهوم العلاقات البين -شخصية " " SOLIVAN " 1948 :و يرى " سوليفان فالذات عند الطفل تتكون من الإستحسانات المنعكسة، فمشاعره واتجاهاته نحو ذاته انعكاس لمشاعر و اتجاهات الآخرين نحوه³ "...

ويقصد " سوليفان " أن القلق هو التوتر الذي ينتج عن أخطار حقيقية أو وهمية تمدد إحساس الفرد بالأمن، و يبدو أنه آما زادت قدرتها انخفضت قدرة الفرد على إشباع حاجاته و أدت إلى اضطراب علاقة الشخصية المتبادلة و أدت كذلك إلى الخلط في التفكير.

1- كاستانيدا، مرجع سابق، ص8

2- محمد عبد الظاهر الطيب، مرجع سابق، ص382

3- كاستانيدا ، نفس المرجع السابق، ص8

2.2 - . القلق في نظر المدرسة السلوكية:

إن النظرية السلوكية تتناول القلق باعتباره إستجابة متعلمة، لذا تركز نظرية التعلم الاجتماعي ليس على الصراعات الداخلية أما يذهب الفرويديون و إنما على الطرق التي يصير فيها القلق مقترنا بمواقف معينة من خلال التعلم، " فالقلق سلوك متعلم بالاقتران الشرطي أساسا¹ ."

و يذهب " دولار " و " ميلر " إلى أن الصراع هو نزعة إلى إنجاز استجابتين (إقدام - إحجام)، ويتميز أساسا بتلك الأعراض العصابية التي هي في حقيقتها محاولات لتجنب القلق، وعندما يشغل.

الفرد في البلوغ إلى هذه الأغراض يصاب عندئذ بعصاب القلق ... ويرى " فولبي " و " إيزنك " وهما من أصحاب السلوآية الجديدة أن القلق لا يختلف عن الخوف " الفوبيا"، وآل ما في الأمر أن القلق قد أصبح هائما أو منتشرا نتيجة لتعميم الخوف على مثيرات في البيئة ظهرت على التوالي مع المثير الأصلي الذي يسبب الخوف² ."

من خلال ما سبق ذكره نجد أن معظم النظريات تتفق على أن القلق في جوهره هو عبارة عن رد فعل الإنسان إزاء التهديد ، و لكن هذه النظريات تختلف في تحديد طبيعة هذا التهديد.

ولا ننكر في النهاية أن هناك بعض الأفراد مهيين بطبيعتهم لأن يكونوا أكثر قلقا وتوترا من الآخرين، و أنهم بطبيعتهم غي ر قادرين على الإمساك بالذات و التخلص من القلق.

3 - أنواع القلق:

يقسم " فرويد " القلق إلى نوعين هما: القلق الموضوعي والقلق العصائبي، ويضيف إلى ذلك بعض العلماء القلق العادي الذاتي.

¹ - كاستانيدا ، نفس المرجع السابق، ص8

² - محمد عبد الظاهر الطيب، مرجع سابق، ص285

1.3 - . القلق الموضوعي:

يرى " فرويد " أن " :القلق الموضوعي هو رد فعل لخطر خارجي معروف، أي أن الخطر في هذا النوع من القلق يكمن في العالم الخارجي و يمكن تسميته بالقلق العادي أو القلق الحقيقي¹ ".

2.3 - .القلق الذاتي العادي:

و فيه يكون القلق داخليا أخوف الفرد من تأنيب الضمير إذا أخطأ أو إعتزم الخطأ²

.القلق العصابي:

و هو أعقد أنواع القلق، حيث أن سببه داخلي غير معروف و يسميه بعض السيكولوجيين بالقلق اللاشعوري المكبوت، و يعرفه " فرويد " بأنه " :خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرف أسبابه، إذ أنه رد فعل لخطر غريزي داخلي أي أن مصدر القلق العصابي يكون داخل الفرد في الجانب الغريزي من الشخصية³".

و يميز فرويد بين ثلاثة أنواع من القلق العصابي هي:

القلق الهائم الطليق (، قلق المخاوف الشاذة) المرضية (و قلق الهستيريا، بالإضافة إلى هذه أنواع الثلاثة توجد هناك أنواع كثيرة من القلق تختص بمواقف محددة، فعلى سبيل المثال قلق الموت، قلق التخرج، قلق الحمل، وقلق الإتصال أو ما يعرف بالخنجل أو الفوبيا...إلخ.

(ويفرق الباحثون بين القلق كحالة و القلق كسمة، و من بينهم "أمينة كاظم

" (1985)

1- محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص278

2- محمد عبد الظاهر الطيب، مرجع سابق، ص

3- محمد حسن علاوي، نفس المرجع السابق، ص278

• قلق الحالة:

نقرأ عند " محمد السيد عبد الرحمان " أن) :أمينة كاظم (تعرف قلق الحالة إجرائيا على أنها حالة مؤقتة من عدم الاستقرار النفسي تعتري الفرد بسبب ظروف أو موقف طارئ، و ذلك أما توضيحها الدرجة المرتفعة في إختبار قلق الحالة ... و هو ظرف أو حالة انفعالية متغيرة تعتري الإنسان و تتميز بمشاعر ذاتية من التوتر و التوجس يدرآها الفرد العادي¹ .

• قلق السمة:

هي عبارة عن فروق ثابتة في القابلية للقلق، أي تشير إلى اختلافات بين الناس في ميلهم إلى الاستجابة تجاه المواقف التي يدركونها كمواقف مهددة و ذلك بارتفاع في شدة القلق. وتعرفه كذلك "أمينة كاظم" بأنه " حالة ثابتة نسبيا من التهيؤ للاستجابة للمثيرات والأحداث بطريقة يتضح فيها القلق ، أما يدل على ذلك الدرجة المرتفعة على مقياس قلق السمة² " ...

4- .مستويات القلق:

يعتبر بعض علماء النفس أن أداء و سلوك الإنسان وخاصة في المواقف التي لها علاقة بمستقبله تتأثر لحد آبير بمستوى القلق الذي يتميز به الفرد، حيث يقول " محمد حسن علاوي³ " أن هناك على الأقل ثلاث مستويات للقلق وهي:

¹ - محمد السيد عبد الرحمان، دراسات في الصحة النفسية، ج1 ، دار قباء للطباعة و النشر و التوزيع، القاهرة، 1995 ، ص 389

² - محمد السيد عبد الرحمان، نفس المرجع السابق، ص389

³ - محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص28

1.4 - . المستوى المنخفض:

في هذا المستوى من القلق التنبيه العام للفرد يحدث مع ارتفاع درجة الحساسية نحو الأحداث الخارجية، أما تزداد درجة إستعداده وتأهبه لمجابهة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها، ويشار إلى هذا المستوى من القلق بأنه علاقة إنذار لخطر وشيك الوقوع.

2.4 - . المستوى المتوسط:

في المستويات المتوسطة للقلق يصبح الفرد أقل قدرة على السيطرة حيث يفقد السلوك مرونته، ويستولي الجمود بشكل عام على إستجابات الفرد في المواقف المختلفة، ويحتاج الفرد إلى المزيد من بذل الجهد للمحافظة على السلوك المناسب و الملائم في مواقف الحياة المتعددة.

3.4 - . المستوى العالي:

يؤثر المستوى العالي للقلق على التنظيم السلوكي للفرد بصورة سلبية أو يقوم بأساليب سلوكية غير ملائمة للمواقف المختلفة، ولا يستطيع الفرد التمييز بين المثيرات أو المنبهات الضارة وغير الضارة، ويرتبط ذلك بعدم القدرة على التركيز و الانتباه وسرعة التهيج والسلوك العشوائي.

5- . أعراض القلق:

إن صورة مريض القلق تشمل أعراضا نفسية وأعراضا جسمانية:

1.5 - . الأعراض النفسية: يرى " محمود عبد الرحمان حمودة" أن " :الأعراض النفسية هي الشعور بالخوف وعدم

الراحة الداخلية وترقب حدوث مكروه، ويترتب على ذلك تشتت انتباه المريض وعدم قدرته على التركيز فيما يفعل، ويتبع ذلك النسيان لاختلال أداء التسجيل في الذاكرة¹ " ...

¹ - محمود عبد الرحمان حمودة، الطفولة والمراهقة المشكلات النفسية والعلاج، مرآز الطب النفسي العصبي، القاهرة، 1991 ، ص

2.5- . الأعراض الجسمية (لفيزيولوجية):

"تظهر الأعراض الجسمية في تصبب العرق و ارتعاش اليدين و ارتفاع ضغط الدم، و توتر العضلات، والنشاط الحركي الزائد، والدوار والغثيان، والقيء و زيادة عدد مرات الإخراج، وفقد الشهية وعصر الهضم، وجفاف الفم والحلق، واضطراب في النوم، والأرق واضطراب التنفس ونوبات التنهد والشعور بضيق الصدر، والتعب والصداع المستمر، والأزمات العصبية مثل: مص الأصابع و قضم الأظافر و تقطيب الجبهة وهز الرأس بصورة متكررة، وعض الشفاه وهز الذراعين وضم قبضة اليد، وهز الكتفين وهز القدم و ما إلى ذلك .وكذلك بعض الاضطرابات الجنسية مثل القذف السريع عند الرجال و اضطراب أو انقطاع الدورة الشهرية عند النساء¹ ."

والحقيقة أن الإنسان يعبر عن القلق أو الحصر في آثير من المواقف والمجالات، ويحدد بعض علماء النفس هذه المجالات فيما يلي:

- السلوك الظاهري الذي يأخذ الفرد بعيدا عن مثير معين.

- التغيرات الجسمية بشكل رئيسي و التي تحدث في الجهاز العصبي.

- الحركات اللاإرادية مثل الارتعاش و الارتجاف أو الارتعاد.

- الشعور الذاتي بالخوف أو القلق.

ورغم أن العديد من العلماء إتجه أغلبهم إلى تحديد هذه الأعراض، لكن في نفس الوقت يمكن أن تكون هذه الأعراض أعراض لأمراض أخرى أو اضطرابات أخرى، وهذا راجع لأنه عادة ما تكون الأعراض متداخلة وتظهر في صورة مجموعة متزاملة وهذا ما نسميه زمالة الأعراض.

¹ - محمد عبد الظاهر الطيب، مرجع سابق، ص3

6- الهدى الإسلامي في الوقاية من القلق و علاجه:

من الآداب الإسلامية التي تقي الإنسان من الشعور بالقلق التحلي بحسن الخلق، والخلق هيئة راسخة في النفس تصدر عنها الأفعال الإرادية الإختيارية وهي قابلة بطبعها لتأثير التربية الحسنة والسيئة فيها، فإذا رببت هذه الهيئة على الفضيلة والحق والرغبة في الخير أصبح ذلك طبعاً لها تصدر عنه الأفعال الحسنة بسهولة، ودون تكلف، وقيل فيه: خلق حسن.

أما أنها لو أهملت فلم تهذب التهذيب اللائق بها ورببت تربية سيئة، حتى أصبح القبيح محبوباً لها و الجميل مكروها عندها، و ذلك آخيانة و الكذب، والجزع و الطمع، الفحش وما إليها.

وفي هذا الصدد يقول " عبد الرحمان محمد العيسوي" أن " :الإسلام نوه بالخلق الحسن ودعا إلى تربيته في المسلمين وتنميته في نفوسهم، و إعتبر إيمانه إيمان العبد بفضائل نفسه، وإسلامه بحسن خلقه، وأثنى الله تعالى على نبيه بحسن خلقه فقال " :وإنك لعلی خلق عظیم) "القلم(4 :، وأمره بمحاسن الأخلاق فقال " :إدفع بالتي هي أحسن فإذا الذي بينك و بينه عداوة كأنه ولي حميم) "فصلت(34 :، وبعث رسول الله صلى الله عليه وسلم لإتمامها فقال عليه الصلاة و السلام " :إنما بعثت لأتمم مكارم الأخلاق) البخاري.(وبيّن صلى الله عليه و سلم فضل مكارم الأخلاق في غيرها قول فقال " :ما من شيء في الميزان أثقل من حسن الخلق) "أحمد أبو داود(، و قال " : البر حسن الخلق) رواه البخاري(، وقال " :إن من أحبكم إلي وأقربكم مني مجلساً يوم القيامة أحسنكم أخلاقاً) "البخاري(، و سئل عن أي الأعمال أفضل؟ فقال " :حسن الخلق " و سأل عن أثر ما يدخل الجنة؟ فقال " :تقوى الله وحسن الخلق) "الترمذي(، وقال " :إن العبد ليلبغ بحسن خلقه عظيم درجات الآخرة و شرف المنازل، و أنه لضعيف العبادة) "الطبراني بسند جيد)

وبحسن الخلق أي التحلي بأخلاقيات الإسلام وسماته، تطرد مشاعر القلق و التوتر و الشر و الصراع و

التأزم¹

ولو تعمقنا في الدين الإسلامي سوف نجد أنه قد أفضى في تقديم القوانين و القواعد و التي لو إتبعها

الإنسان فسوف تقوده حتما إلى السوء النفسي، و نذكر منها:

أولا: يربي الإسلام لدى الفرد قيمة التوكل على الله " من توكل على الله فهو حسبه"، وكفى بالله وآيلا"، و

الإسلام بإعلائه قيمة التوكل و ليس التواكل، فإنه يزيل من الفرد كافة العوامل التي تقود إلى القلق و الخوف و

التوجس لأنني لا أخشى من أحد إلا الله. ولعل أزمة الإنسان المعاصر ناتجة في أحد أسبابها في الخوف من الفاقة و

العوز، و هذا يقودنا إلى الخاصية الثانية.

ثانيا: أن الرزق بيد الله، و إيمان الإنسان بهذه الخاصية يجعله لا يخشى أي شيء لأن رزقه على خالق السموات و

الأرض، و حتى لو ابتليت بالفقر و العوز فيجب أن أقتنع أن ذلك لا يتم عبثا بل لحكمة لا يعلمها إلا الله

مصداقا لقوله تعالى " : و لنبلونكم بشيء من الخوف و الجوع و نقص من الأموال و الأنفس و الثمرات و بشر

الصابرين) البقرة 155

والإيمان بهذه القاعدة، أن الرزق بيد الله و أنه سبحانه و تعالى لحكمة لا يعلمها إلا هو يجعل الإنسان المؤمن

ينجو من هذا الداء الخبيث أقصد القلق، و لذلك نجد الرسول صلى الله عليه و سلم يقول: "عجبا لآمر المسلم أن

أمره آله خير إن أصابته مصيبة صبر وإن أتاه خيرا شكر)"معنى الحديث.

ثالثا: يرفض الإسلام العزلة و أن ينطوي الفرد على نفسه و لا ينشغل بقضايا غيره فالاهتمام بالجار و شؤونه

خاصية إيمانية" مازال جبريل يوصيني بالجار حتى ضننت أنه سيورثه".

1- عبد الرحمان محمد العيسوي ، الهدى الإسلامي والصحة النفسية ، دار المناهل للطباعة والنشر والتوزيع، الرباط،

و يؤكد هذا "محمد حسن غانم" قائلا أن "العزلة أن آل فرد يعد نفسه جزيرة نائية، هو أهم ما يميز إنسان القرن العشرين، و لذلك آثرت الأمراض النفسية و أصبحت عيادات العلاج النفسي مزدحمة بالبشر، والذين لا يريدون سوى شيئا واحدا أن يدفعوا نقودا لشخص يسمع إليهم و يتواصل معهم، لأننا جميعا ولأسباب متعددة أصبحنا بحق "جزر نائية" ناهيك من أن الانكفاء على الذات و عدم التواصل الحميم مع الآخرين يقود أيضا إلى الانتحار واليأس من كل شيء¹ ."

رابعا: الصلاة، إذا أنا ذكرنا من قبل أن أهم طريقة من طرق علاج القلق هو تعويد وتعليم الإنسان على حسن الخلق و فضيلة الاسترخاء، فإن الصلاة تعد من أنجع الوسائل للخلاص من التوتر نهائيا و من آل ضغوطات الحياة.

و لذلك فإن الرسول صلى الله عليه و سلم كان إذا أحزنه أمر يطلب من مؤذنه بلال أن يؤذن للصلاة قائلا له: "أرحنا بها يا بلال."

إحساسا يغمرك و أنت ترفع يديك مكبرا قائلا "الله أكبر" تعني أن الله أكبر من كل مشاكلي و من كل منغصات حياتي، ها أنا أطرح كل هذه المنغصات جانبا وأستقبل بنفس راضية مطمئنة من بيده ملكوت كل شيء، و من يحرك بعلمه كل شيء" كن . "ولذلك كان الرسول صلى الله عليه وسلم يقول دائما: "قرة عيني في الصلاة"² البخاري وقال تعالى (": والذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئن القلوب")²⁸ الرعد. وهذه باختصار بعض الحلول والتأملات التي قدمها الإسلام بصورة واقعية وعلمية لمواجهة قلق الحياة ومنغصاتها.

¹ - محمد حسن غانم، نفس المرجع السابق، ص 97

² - محمد حسن غانم، نفس المرجع السابق، ص 1

إضطراب الضغط

1- .القلق والضغط:

السبب الرئيسي الذي يؤدي إلى حدوث القلق هو مختلف الضغوطات، حيث أصبح من المسلم به حالياً أن الضغوطات السيئة تسبب القلق، ويمكن عموماً تحديد نوعين من الضغوطات التي تسبب القلق: الضغط المباشر أو الضغط الذي تسببه الأشياء البيئية من تعرض الإنسان للتهديد أو حين يفقد وظيفته... الخ. الضغط المرتبط بالصراع، و هنا تتصارع قوتان متضادتان فقد تكون هناك رغبة قوية في عمل شيء مع تحريم قوي في الوقت نفسه بعدم فعله وهما قوتان واقعتان في درجة متساوية وتحتاجان إلى الإشباع، ومن هنا يرى " شيهان " ¹ أن: "الضغوطات البيئية بكل أشكالها يمكن أن تزيد أي مرض، و هي ليست علة للمرض و إنما عاملاً هاماً في تفاقمه."

2- .المقاربة التاريخية لمفهوم الضغط:

أنه قد استعمل مفهوم "الضغط" ² في أوائل C.F Lumsden "أشار" لومسدان 1982 القرن 14 م للتعبير عن حالات المشقة، الضيق و الحزن.

لاتينية و كانت "Stress" أما أن الضغط هي كلمة شعبية، كثيرة الإستعمال، و أصل الكلمة هذه الكلمة مستعملة في القرن 17 م من طرف الإنجليز للدلالة على: الشؤم، الصعوبات، والألم العميق ³

ويضيف " آوآس " ¹ "أن آلة الضغط لها تاريخ عميق، و ممكن أن يكون أصلها من الكلمة وقد استعملت منذ

القدم من طرف الشاعر الإنجليزي "STRINGERE" اللاتينية

1- شيهان ق./ترجمة: عزة شعلان، مرض القلق، مطابع الرسالة، الكويت، 1988 ، ص

2- عكاشة عبد المنان، دع القلق و عش سعيدا، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997 ، ص30

3- Paul Han.I et Bourgeois . M , Stress et Coping , Les stratégie D'ajustement à L'adversité , 2eme édition presses universitaire de France , Paris , 1995 ,p 08

"Robert Mannyng 1903" في قصيدته (HANDLYING Synne) ومن قرن الرابع عشر ،

فما فوق استعملت في الأدب الإنجليزي بأشكال مختلفة.

وفي القرن 19 م أدخل هذا المفهوم في المجال الطبي أين أعتبر كقاعدة أساسية (1977نقلا "HINKLE")

للاضطرابات الصحية، ويظهر لنا ذلك من خلال ما كتبه حول الاضطرابات الصحية التي يتعرض لها الرجل

اليهودي، إذ يقول " WILLIAM OSLER " :عن "يعاني الرجل اليهودي من الإجهاد والتعب إلى

أقصى حد في طاقته العصبية من خلال عيشه حياة متوترة، و من أهمآكه في العمل وتكريسه وقتا و جهدا كبيرين

لتسير شؤون بيته، كما أن جهازه العصبي معرض لذلك الضغط و التوتر اللذان يصبحان على ما يبدو العامل

الأساسي في حدوث العديد من حالات الذبحة الصدرية² ."

أما في فترة الأربعينيات و الخمسينيات اتسع مجال استعمال مصطلح الضغط ليشمل باستعمال "Panics"

"Ribots" ميداني علم النفس و علم الاجتماع، إذ قام علماء الاجتماع أمثال مصطلح الضغط على المستوى

الاجتماعي لشرح ارتفاع نسبة الانتحار والجريمة والأمراض العقلية في مجتمع ما.

أما في ميدان علم النفس فقد ظهرت بوادر استعمال مصطلح الضغط في علم النفس المرضي خاصة في أعمال

"فرويد" و نظرياته، ثم في أعمال من تبعه من منتهجي منحى التحليل النفسي، حينها كان يستعمل مصطلح

"القلق" بمعنى "ضغط سيكولوجي" و هذا حسب ما يراه³. ("عكاشة 1997) "

¹ - Cox.T, Stress,Mac millan. Education LTD, 1978, P 02.

² - Stora.j.p, le Stress , 1ère édition, PUF, Paris, 1991, p 04.

³ - عكاشة عبد المنان، مرجع سابق، ص 240

3- تعريف الضغط:

يعرف معجم علم النفس الضغط على أنه : توتر أو صراع و حالة من التوتر النفسي الشديد¹ الضغط بخمس طرق مختلفة أهمها " Oxford " : كما يعرف قاموس -هو عبارة عن بذل قوة مجبرة) بإكراه (و المثال على ذلك الفقر.

-هو عبارة عن قوة تتطلب جهد و طاقة كبيرة (الخضوع لضغط كبير)

الضغط أنه عبارة عن مؤثرات تؤثر على Wingate " وعرفت الموسوعة الطيبة 1972

التوازن الطبيعي للجسم فيتعرض إلى الضرر الفيزيولوجي و إلى كل أنواع الأمراض والخلل النفسي² ...

أن " :الضغط اضطراب مرتبط بالاضطرابات " Encarta " و جاء في قاموس " أنكرتا

الناجمة أو المضاعفة من طرف ضغط بيولوجي، و هذه الاضطرابات البيولوجية تصيب عادة النظام العصبي

المستقل الذي يراقب الأعضاء الداخلية، وإن بعض أشكال آلام الرأس و الألام الجبهية و الظهرية، القرحة المعدية،

وارتفاع الضغط الدموي، وأعراض الفترة قبل العادة الشهرية كلها أمثلة عن الاضطرابات الناتجة عن الضغط³ ."

جاء أن " :الضغط هو مجموعة الإضطرابات البيولوجية " Le Petit Larousse " أما في و النفسية الناتجة

عن أي اعتداء على الجسم، حيث أن المخ يأمر بإفراز الأدرينالين والكورتيكويد، و يتبع ذلك حالة من الإنذار

العام ليست خاصة جسدية و نفسية تسمح بالدفاع عن الجسم.

و الضغط الشديد و الدائم يمكن أن يؤدي إلى عدة اضطرابات) القلق، التعب، الإجهاد، الأمراض الجلدية...الخ⁴

من خلال ما سبق يستنتج الباحث أن الضغط عبارة عن صراع داخلي ينتج عن مؤثرات خارجية يتولد منها آثار

جسمانية و نفسية تعود بالسلب على الفرد . و قد تكون هذه الضغوط:

1 - فاخر عاقل، معجم علم النفس، دار العلم للملايين، بيروت، 1971 ، ص121

2 - Cox. T, Op.cit, p 02

3 - Encyclopédie Microsoft Encarta, 1999.

4 - le petit Larousse Illustré, 2007, p 1012.

1- .ضغوط أسرية:

إن وجود التصدعات في الأسرة مثل: الخلافات و المشاحنات المستمرة، والطلاق، والإيذاء البدني أو اللفظي المتبادل بين أفراد الأسرة آل هذه العوامل تخلق حالة من التوتر لدى الفرد.

2 - .ضغوط خاصة بالأصدقاء :

لا شك أن عدم التدقيق في إختيار الصديق، و عدم وجوده بجوارك حين تتعرض لأي مشكل أو خيانة لك، آل هذه العوامل تخلق لدى الفرد حالة من التوتر و القلق الشديد.

3- .ضغوط خاصة بالدراسة

: الوسط الدراسي المختلط أو غير المختلط، التهديد بالرسوب، كثرة المواد المدرسة، عدم الحصول على حقوقك التقديرية، و مسؤولية النجاح الدائم الملقاة على عاتقك، آل هذه العوامل وغيرها تعرض الفرد للقلق و التوتر. و من هنا نستطيع أن نمضي في حصر كافة الضغوط التي تعرض الفرد إلى نوع من القلق الحاد أو المزمن. ويرى "محمد حسن غانم" أن " :الضغوط بكافة أنواعها هي العامل الحاسم في تعرض الفرد للقلق أو عدم تعرضه له، رغم أن ذلك يرتبط بمجموعة من العوامل داخل الفرد نفسه مثل:

أ. العمر: وجد أن السن له علاقة بالقلق، فيزيد مع عدم نضوج الجهاز العصبي في الطفولة و آذلك في المسنين، فيظهر القلق في الأطفال بأعراض تختلف عن الناضجين، فيكون في هيئة خوف من الظلام و الغرباء و الحيوانات و الأطفال الكبار، أو الخوف من أن يضل وحيدا بالمنزل، علما بأن طبيعة القلق تختلف عن قلق المسن ...و هكذا.

ب.الجنس:إن المرأة تقلقها مثلا الخلافات الأسرية مع زوجها أو تهديدها بالطلاق أو الطلاق فعلا، أو مرض أبنائها مرضا خفيفا أو بسيطا، و هي آلها عوامل تختلف درجة إستجابة الرجل لها، أما أن نظرة المجتمع للرجل

تجعله ينجح أحيانا من أن يظهر قلقه أو تأثره في أبسط المواقف، و هي عوامل اجتماعية بالدرجة الأولى ثم عوامل وراثية بالدرجة الثانية، و ذلك لاختلاف الطبيعة الفيزيولوجية و النفسية بين الرجل و المرأة¹ .

4- نماذج الضغط : يحدد² M. Bruchon et 2 ثلاث نماذج أساسية للضغط

1.4 - النموذج المنبسط "A" :

وهم الأشخاص الذين يظهرون سلوكيات تتميز بالعنف ويتميزون عادة بمجموعة معقدة من السمات :عدم القدرة على الصبر، يتكلمون بسرعة، يستعملون الإشارات بكثرة، عدوانيين، ينفعلون بسرعة، واستجابتهم للضغط تكون عن طريق ميكانيزمات كاتيكولامينية وهم الأكثر قابلية للإصابة بالأمراض القلبية.

2.4 - النموذج المنطوي "C" :

هم أشخاص يتميزون بعاطفة جياشة، فالأشخاص من هذا النوع لديهم دفاعات قوية :عدم القدرة على الاعتراف و على التعبير عن عواطفهم، لديهم إحساس بالضغط، عدم الثقة بالنفس، فهم يقمعون عواطفهم مما يجعلهم يتألمون في صمت، و استجابتهم للضغط تكون بواسطة ميكانيزمات قشرية كظرية حيث أنهم أكثر قابلية من غيرهم للإصابة بالأمراض المناعية مثل : السرطان.

3.4 - النموذج الوسط: "B"

وهو نموذج يقع بين النموذج المنبسط و النموذج المنطوي، والأشخاص من هذا النوع يعتبرون مثاليين في سلوكهم، فهم يتميزون بالنجاح والتفوق، والصحة الجيدة، والتكيف الاجتماعي ، وروح التسامح ، ...، وحالة الضغط عند هؤلاء الأشخاص تكون متوسطة و معتدلة.

¹ - محمد حسن غانم ، مرجع سابق ، ص 8

² - Bruchon et Dorteze, introduction à la Psychologie de la santé, PUF, 1ère édition, 1994, p26-167-199.

خلاصة الفصل:

لا يمكننا بأي حال من الأحوال أن نجزم بأن جميع هذه الأعراض (أعراض القلق) سببها الضغط المدرسي، وإنما يمكن أن تكون لها مؤثرات أخرى لها علاقة مباشرة أو غير مباشرة بحدوث هذه الإضطرابات) النفسية والجسمية،) أما لا يمكننا القول أننا قد حددنا جميع الآثار السلبية التي تنجم عن الضغط المدرسي، فقد تكون هناك نتائج أخرى يمكن الحصول عليها مع تطور الدراسات و العلوم، و التي تمكننا من إكتشاف أمراض جديدة.

أما فيما يخص دراستنا الحالية فقد أعطينا ما يمكن أن يحدث في حالة وجود ضغوط خاصة بالدراسة و محيطها ذات شدة عالية و في مدة زمنية طويلة سواء من الناحية النفسية أو البدنية الفيزيولوجية.

ويرى "محمد عبد الظاهر الطيب" أن: "الضغط هو نقطة البداية بالنسبة للأمراض النفسية والعقلية وحتى الجسمية، لذا يجب وضع إستراتيجية لمواجهة هذه الأعراض من طرف المنظمات العالمية."

مدخل:

المراهقة من أهم المراحل في حياة الفرد لذلك لفتت انتباه العديد من الباحثين و العلماء،
النفسيين منهم والاجتماعيين الذين خصصوا لها مجال واسع في دراساتهم و أبحاثهم، كونها المرحلة
النهائية المتوسطة بين عالمين، عالم الطفولة و عالم الرجولة، و نظرا لحساسية هذه المرحلة و مدى
أهميتها بكل ما تتضمنه من تغيرات و تحولات جسدية كانت أو عقلية.

والمراهقة هي مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الكائن الإنساني، فالأول مرة يصبح المراهق
شديد الاهتمام بنفسه و بمن حوله و بآرائهم نحوه، و باعتبار المراهقة عملية بيولوجية ووجدانية، و
اجتماعية تربوية، فلا غرابة أن المراهق يتصف بالتناقضات، و تشتت انتباهه، بل أن جل اهتمامه
أضحى حول تحديد مكانه في عالم أصبح يراه أشمل و أوسع مما كان عليه من قبل.

وما دمنا نبحث عن الحالة النفسية للفتاة المراهقة المتحجبة التي هي في طور الثانوي فإنه من

الواجب معرفة طبيعة هذه المرحلة.

وفيما يلي نستعرض مفهوم المراهقة، خصائصها والمواقف الحرجة التي قد يلقاها المراهق، أو

بالأحرى المشاكل التي قد يتعرض لها، و هذا حتى تتمكن آل من الأسرة و المدرسة من مساعدته و

إرشاده

1- تعريف المراهقة و مفهومها:

ترجع كلمة المراهقة إلى الفعل العربي راهق الذي يعني الإقتراب من الشيء، فراهق الغلام فهو مراهق أي: قارب الاحتلام، و راهقت الشيء رهاقا أي اقتربت منه، و المعنى هنا يشير إلى الاقتراب من النضج و الرشد¹.

أما المراهقة في علم النفس فتعني الاقتراب من النضج الجسمي والعقلي و النفسي والاجتماعي، ولكنه ليس النضج نفسه، لأن الفرد في هذه المرحلة يبدأ النضج الجسمي والعقلي و النفسي والاجتماعي ولكنه لا يصل إلى اكتمال النضج إلا بعد سنوات عديدة قد تصل إلى عشر سنوات.

وعرف " البهي فؤاد السيد" المراهقة على أنها: المرحلة التي تسبق الرشد و تصل بالفرد إلى إتمام النضج، والمراهقة معناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ و تنتهي بالرشد، فهي بذلك عملية بيولوجية حيوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها، وراهق بمعنى: غشى أو لحق أو دنى من ... فالمراهقة بهذا المعنى هو الذي يبدو من الحلم و اكتمال النضج².

المراهقة على أنها الوقت الذي يحدث فيه التحول البيولوجي، و هناك " Ausbel " و يعرف من يخلط بين البلوغ و المراهقة لذا يجب التمييز بينهما: فالمراهقة هي التدرج بين النضج والاكتمال،

1- أحمد رضا، متن اللغة، ط1 ، مكتبة الحياة، بيروت، 1995 ، ص21

2- فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو، ط4 ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1975 ، ص275

و"البلوغ" يقصد به نضج الأعضاء الجنسية و اكتمال و وظائفها، فمن خلال ذلك يتضح لنا أن البلوغ يقصد به جانب من جوانب المراهقة³.

من خلال التعاريف السابقة يتضح لنا أن المراهقة مرحلة غير مستقلة عن بقية المراحل الأخرى للنمو والتي تتضمن تدرجا في النضج الجسمي و العقلي و الانفعالي ومعنى ذلك أن الدعامات الأولى لجوانب النمو المختلفة قد بدأت في فترة الطفولة ثم أخذت تسير نحو النضج في المراهقة.

2.1- خصائص المراهقة:

كما سبق وأن ذكرنا فإن مرحلة المراهقة تتميز بتغيرات من الناحية الجسدية العقلية والانفعالية.

ونلخص أهم خصائص النمو في مرحلة المراهقة فيما يلي:

1.2- . النمو البيولوجي للمراهق:

إن النمو البيولوجي عند المراهق يظهر في ناحيتين وهما: الناحية الفيزيولوجية وتشمل نمو ونشاط بعض الغدد والأجهزة الداخلية التي توافق بعض الظواهر الخارجية والناحية الجسمية العامة و تشمل الزيادة في الطول، والحجم، والوزن.

1.1.2- . النمو الجسمي:

إن المراهقين ينمون نموا سريعا جدا في الطول والوزن في الفترة الأولى من المراهقة فقد يجد ولد عمره ثلاث عشرة سنة أنه ينمو بنفس السرعة التي كان ينمو عندما كان عمره سنتين...وتبدأ معظم

³ - عبد الرحمان محمد العيسوي، سيكولوجيا الجنون، نشأة المعارف، الإسكندرية، 1984، ص 87

زيادات الطول في الساقين أولاً ثم بعد ذلك في الجذع، إلا أن إكتمال هذه الزيادة تحدث أولاً في اليدين و الرأس و الأقدام، أما آخر جزء تكتمل فيها هذه الزيادة فهو الأكتاف⁴.

ويصل الفتيان و الفتيات إلى نضجهم البدني الكامل تقريباً في هذه المرحلة، إذ تتخذ ملامح الوجه والجسم صورتها الكاملة تقريباً⁵.

2.1.2 - النمو الجنسي:

"في هذه المرحلة تنمو الغدد الجنسية، وتصبح قادرة على أداء وظائفها في التناسل...ويطلق على مظاهر النضج الجنسي عند البنين والبنات الصفات الجنسية الأولية"⁶.

ويقول "بوخريص" إن: "تكون الهرمونات الجنسية خلال الطفولة قليلة جداً حتى يأتي الطور الحاسم في سن البلوغ و فيه يكون الانبعاث البيولوجي و الجنسي قويا"⁷.

أما محمد عماد الدين إسماعيل "فيرى أن": النمو الجنسي في تتابع منتظم، أي عملية بعد الأخرى بنوع من الترتيب الثابت لا يتغير من حالة إلى أخرى إلا نادراً. إلا أن السن الذي تبدأ عنده عملية النمو الجنسي يختلف اختلافاً بيناً⁸.

مما سبق نستنتج أن مرحلة المراهقة تتميز بظهور الفروق المميزة في تركيب جسم الفتى والفتاة بصورة واضحة، ويصل الفتيان إلى نضجهم البدني والجنسي الكامل تقريباً وتصبح عضلات الفتيان

4 - محمد عماد الدين إسماعيل، النمو في مرحلة المراهقة، دار القلم، الكويت، 1983، ص33

5 - محمد حسن علاوي، سيكولوجية النمو للمربي الرياضي، مرآة الكتاب للنشر، القاهرة، 1998، ص132

6 - عبد الرحمن محمد العيسوي، دراسات في تفسير السلوك الإنساني، دار الراتب الجامعية، بيروت، 1999، ص10

7 - أحمد شبشوب، علوم التربية، الدار التونسية للنشر، تونس، 1991، ص209

8 - محمد عماد الدين إسماعيل، مرجع سابق، ص39

قوية وممتينة، في حين تتميز عضلات الفتيات بالليونة والطلاوة ويتحسن شكل القوام ويزداد حجم القلب وتكون الفتيات أقصر وأخف وزنا من الفتيان.

2.2- . النمو الحركي:

في هذه المرحلة يظهر الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك والاضطراب الحركي، وتأخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية في التحسن والرفي لتصل إلى درجة عالية من الجودة، كما يلاحظ ارتفاع مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة⁹.

و يتوقع أن تبدأ مرحلة المهارات الحركية التخصصية في عمر 14 سنة وتستمر حتى نهاية المراهقة¹⁰.

ويرجع ذلك إلى كون هذه المرحلة " تعتبر ذروة جديدة للنمو الحركي، ويستطيع فيها الفتى والفتاة اكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتثبيتها¹¹ ".

و من خلال هذه الميزة التي يتميز بها الفرد المراهق يجب على المربي الرياضي استغلالها استغلالاً جيداً لتكوين جيل يستطيع الوصول إلى أعلا المستويات الرياضية العالية.

.النمو العقلي:

يرى " عبد الرحمان العيسوي " أن " فترة المراهقة تتميز بنمو القدرات العقلية ونضجها، ومن المعروف أن النمو الحركي في الطفل يسير من العام إلى الخاص، وينطبق هذا المبدأ على النمو العقلي،

⁹ - محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص132

¹⁰ - أسامة آمل راتب و إبراهيم عبد ربه خليفة، النمو والدفاعية في توجيه النشاط الحركي للطفل، دار الفكر العربي، القاهرة . 1999، ص120 ،

¹¹ - محمد حسن علاوي، نفس المرجع السابق، ص13

فتفسير الحياة من البسيط إلى المعقد أي من مجرد الإدراك الحسي والحركي إلى إدراك العلاقات المعقدة والمعاني المجردة¹² .

بالخصائص التالية " Piaget " : وتتميز هذه المرحلة في نمو التفكير عند " بياجيه

• القدرة على استخدام الرموز للتعبير عن رموز أخرى.

• القدرة على الربط بين المتغيرات (أي القدرة على أن يأخذ الفرد في اعتباره عوامل متعددة فينفس

الوقت)¹³

1.3.2 - القدرات العقلية:

لقد استطاع علماء النفس بعد دراسات طويلة أن يحددوا بعض من القدرات الهامة وقد

أطلقوا على هذه القدرات " القدرات العقلية " وهي:

الفهم اللغوي، القدرة المكانية، التفكير، القدرة العددية، الطلاقة اللفظية، التذكر، سهولة

الإدراك، الذكاء¹⁴ .

- الفهم اللغوي : يشير إلى القدرة على فهم الأفكار التي تعبر عنها الكلمات.

- القدرة المكانية : تشير إلى القدرة على تصور ما قد يبدو عليه الشيء إذا ما تغير وضعه مثل إعادة

تركيب الصورة المقطعة.

- الاستدلال المنطقي : وهي القدرة على حل المشكلات وتصور الأمور على أساس الخبرة السابقة.

¹² - عبد الرحمن محمد العيسوي، مرجع سابق، ص 103

¹³ - محمد عماد الدين إسماعيل، مرجع سابق، ص 55

¹⁴ - محمد عماد الدين إسماعيل، مرجع سابق، ص 62

- القدرة العددية : وهي القدرة على معالجة الأرقام والقيام بحل المسائل البسيطة بسرعة ودقة.
- القدرة اللفظية : وهي القدرة على الكتابة و التخاطب بسهولة .
- سهولة الإدراك :وهي القدرة على تحديد التفاصيل بدقة.
- التذكر :وهي القدرة على استدعاء ما حدث في الماضي .
- الذكاء : وهو مجموع هذه القدرات العقلية الأولية السابق ذكرها ولذلك فقد تسمى أحيانا بالقدرة العقلية العامة.

وقد وافق هذا الطرح " سبيرمان " رائد منهج الكيل العملي، حيث أطلق على الذكاء اسم "العامل العام" ويقابل ذلك عوامل خاصة يوجد آل منها في نشاط عقلي معين، ولا يوجد في غيره كالعامل الخاص بالموسيقي مثلا¹⁵ .

مما سبق نستنتج أنه في مرحلة المراهقة النشاط العقلي يقوم على أساس إستنباط علاقات جديدة بين عناصر الموضوع، ويصبح كذلك خيال المراهق خيالا مجردا أي مبني على أساس استخدام الصور اللفظية وعلى المعاني المجردة.

وفي هذه المرحلة بالذات ينبغي أن توجه عناية آبية لتنمية التفكير العلمي لدى المراهقين، وتعويدهم على استخدام التفكير المنطقي المنظم في حل ما يواجههم من مشكلات.

4.2- . النمو الاجتماعي:

يرى "توما جورج خوري" أنه: "في مرحلة المراهقة يبلغ الطفل مرحلة النضج حيث ينعكس هذا النضج في نموه الاجتماعي الواضح، فيبدوا المراهق إنسانا يرغب في أخذ مكانه في المجتمع، وبالتالي يتوقع من المجتمع أن يقبله كرجل أو امرأة... ويبدأ المراهق بإظهار الرغبة الاجتماعية من حيث الإنضمام إلى النوادي، أو الأحزاب، أو الجمعيات على اختلاف ألوانها، مما يؤمن له شعورا بالانتماء للمجتمع الإنسان ذي قيمة فعالة.

أما الشيء الملفت للنظر في هذه المرحلة فهو ميل الجنس الآخر إلى عكسه، مما يترتب عليه ميل اجتماعي جديد للمشاركة فيما بعد لأن يكون إنسانا قادرا على بناء مستقبله¹⁶."

"كما أن المراهق يواصل في إبراز ذاته، ويبقى دائما في حالة نقد مستمر، لكنه يبحث عن تكيفه مع القيم والمثل الاجتماعية، مع احتمال بقاء المواجهة قائمة عند بعض المراهقين بسبب عدم رعايتهم في الإطار العائلي والمدرسي و الاجتماعي¹⁷

ويشعر المراهق في هذه المرحلة بالبلوغ مما يرغمه على إتباع سلوكيات معنية كمحاولة التحرر من القيود التي يفرضها عليه الوالدين أو الأستاذ في المدرسة، ويعتبرها تجاهلا لكفاءته وقدراته أما يحاول دائما تقليد الكبار وخاصة النجوم¹⁸

16 - توما جورج خوري، علم النفس التربوي، المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع، بيروت، 1986، ص 123

17 - مناهج التربية البدنية، المطبعة الوطنية، الجزائر، 1996، ص 06

18 - عبد القادر بن محمد، دروس في التربية وعلم النفس، دار الطباعة للبحث الوطني الشعبي، الجزائر، 1973، ص 228

كما أن التبعية الاقتصادية التي يعيشها المراهق داخل الأسرة تجعله غير متحرر وهذا حسب
¹⁹ أن " المراهق يتبع والديه في الإنفاق على ما يحتاج إليه ولعل هذه (ما يقوله " أحمد شوب) "
 1991 التبعية الاقتصادية هي التي تعطي الآباء تلك الشرعية التي يركزون عليها للتحكم في سلوك
 أبنائهم."

5.2 - النمو الإنفعالي:

نستطيع أن نتفهم خصائص النمو الانفعالي عند المراهق عندما نتذكر مرة أخرى ما سبق أن
 قلناه من حيث طبيعة فترة المراهقة وعلاقتها بالثقافة التي يعيشون فيها.
 فمن ناحية تعتبر فترة المراهقة مرحلة انتقالية يعبر فيها الفرد من الطفولة إلى الرشد، يتضمن
 ذلك موقفا متناقضا بالنسبة للمراهقين. فهو قد كون عادات قوية ثابتة في نظرتة إلى نفسه، وفي
 علاقته بالآخرين وخاصة الكبار المحيطين به، وعادات قوامها الإعتماد الكلي الذي يتصف به
 الأطفال، وهو ثابت يتوقف إلى أن ينمو و يقف على رجليه ويصبح كبيرا مستقلا كالكبار
 الراشدين.

و فيما بين هذا وذاك يقع المراهق في تناقضات قد تكون عنيفة أحيانا، وقد تكون عبارة عن
 مجرد نقاط تكون أشبه بمفترق الطرق في أغلب الأحيان، ولكنه في جميع الأحوال لا يملك إلا أن
 يعيش هذا التناقض بكل مشاعره وبكل ما يسببه له هذا التناقض من اضطراب²⁰ .

¹⁹ - أحمد شوب، مرجع سابق، ص 234

²⁰ - محمد عماد الدين إسماعيل، مرجع سابق، ص 115

بأن " : المراهقة من أهم مراحل النمو الحساسة) ومن ناحية أخرى يرى " فؤاد البهي (21 "

1975 التي يفاجأ فيها المراهق بتغيرات عضوية و نفسية سريعة، تجعله شديد الميل إلى التمرد والطغيان والعنف و الاندفاع، لذا تسمى هذه المرحلة أحيانا بالمرحلة السلبية خاصة من الناحية النفسية."

إذن فإن التغيرات السريعة المتلاحقة التي تتميز بها فترة المراهقة، وكذلك الدوافع القوية المتدفقة التي يجد المراهق نفسه أمامها عاجزا عن الفهم أو الإشباع أو المواجهة، كل ذلك قد يوقع المراهق في حالات إحباط شديدة، يكون رد الفعل الإنفعالي عليها بنفس الدرجة من القوة أو العنف التي تتناسب مع الفعل الإحباطي نفسه.

3- .مراحل المراهقة:

إن تحديد فترة بدئ المراهقة ونهايتها صعب جدا، فهي تختلف من فرد إلى آخر ومن جنس إلى آخر ومن مجتمع إلى آخر، وهذا باختلاف ثقافة هذا المجتمع، وللدلالة على صعوبة تحديد بدايات هذه المرحلة ونهايتها يقول كل من " جوزيف ستون " و "تشرش " في كتابهما (الطفولة والمراهقة) إن : "المراهقة تبدأ بمظاهر البلوغ وبداية المراهقة ليست دائما واضحة ، ونهايتها تأتي مع تمام النضج الاجتماعي دون تحديد ما قد وصل إليه الفرد من هذا النضج²² .

21 - فؤاد البهي السيد، مرجع سابق، ص250

22 - خليل ميخائيل معوض ، مشكلات المراهقين في المدن والريف، دار المعارف ، القاهرة ، 1971 ، ص25

ونحن إذا نتحدث عن المراهقة أوحدة متكاملة مع ما قبلها ومع ما بعدها من مراحل النمو، فإن بعض الدراسات تقسمها تقسيما اصطلاحيا إلى ثلاث مراحل فرعية تقابل المراحل التعليمية التالية:

- أ - مرحلة المراهقة المبكرة ما بين (14.13.12) سنة وهي تقابل مرحلة التعليم المتوسط.
 - ب - مرحلة المراهقة المتوسطة ما بين (17.16.15) سنة وهي تقابل مرحلة التعليم الثانوي.
 - ج - مرحلة المراهقة المتأخرة ما بين (20.19.18) سنة وهي تقابل مرحلة التعليم الجامعي.
- وهكذا فإن المراهقة تنتهي في حوالي سن الحادية والعشرين حين يصبح الفرد ناضجا جسديا و فيزيولوجيا و انفعاليا و اجتماعيا²³.

4- أنواع المراهقة:

في الواقع ليس هناك نوع واحد من المراهقة، فكل نوع خاص حسب الظروف الاجتماعية، الجسمية، النفسية والمادية للمراهق، وحسب استعداداته الطبيعية أيضا. فالمراهقة إن كانت تختلف من فرد لآخر فذلك باختلاف الأنماط الحضارية التي يتربى في وسطها المراهق، فهي في المجتمع البدائي تختلف عنه في المجتمع المتحضر، كذلك تختلف في مجتمع المدنية عنها في مجتمع الريف.

ومن هذا نميز أنواع المراهقة وهي كالآتي :

²³ - حامد عبد السلام زهران ، علم نفس النمو من طفولة إلى المراهقة ، عالم الكتب ، ط 2 ، القاهرة ، 1972 ، ص 284

1.4 - . المراهقة المتكيفة:

في هذا الشكل من أشكال المراهقة تكون المراهقة هادئة نسبياً، وهي تميل إلى الاستقرار والاتزان العاطفي و تكاد تخلو من العنف والتوترات الانفعالية الحادة²⁴ .

وتكون حياة المراهق هنا غنية بمجالات الخبرة بالاهتمامات العلمية الواسعة التي يخفف من خلالها على ذاته، ولا يسرف في أحلام اليقظة وغيرها من الاتجاهات السلبية، كما يكون مرفوقاً في حياته المدرسية. فهذه المراهقة تنمو نحو الاعتدال في كل شيء، ونحو الإشباع المتزن و تكامل كل الاتجاهات، وهناك عوامل مؤثرة في هذا الشكل مثل: المعاملة الأسرية المعقولة، إتاحة قدر من الحرية، تفهم حاجات المراهق وكذلك إحساس المراهق بالتقدير من طرف الأسرة و الأقران و ممارسة الأنشطة الرياضية، و الاجتماعية، و النجاح المدرسي و الشعور بأن لديه ميزة آفية

لتحمل المسؤولية و الاستقلال، و الاعتماد على النفس²⁵

2.4 - . المراهقة المنطوية :

المراهقة في هذا الشكل كما يرى " ميغاريوس " تتم بالانطواء و العزلة الشديدة السلبية والتردد، و الخجل، وكذلك شعور المراهق الحاد بالنقص و عدم الملائمة²⁶

وليس للمراهق من هذا النوع سوى أنواع النشاط الانطوائي مثل: القراءة، و كتابة ومذكراته التي تدور حول انفعالاته، ويكون كثير التأمل والنقد للقيم والنظم الاجتماعية، كما تنتابه هواجس

24 - محمد رفعت، المراهقة و سن البلوغ، دار المعرفة، بيروت، لبنان، 1989 ، ص72

25 - هدى محمد القناوي، سيكولوجية المراهق، دار الفكر العربي، مصر، 1992 ، ص158

26 - سيد محمد الطواب، النمو الإنساني، دار المعرفة الجامعية، مصر، 1995 ، ص 120

كثيرة، وأحلام اليقظة التي تدور حول حرمانه من الملابس والمأكل والجنس والمركز المرموق، ويغرق هذا المراهق في الإستماء ليتخلص من الكبت والضيق الذي يشعر به، والعوامل المسؤولة عن هذا النوع من المراهقة هي التربية الخاطئة الضاغطة التي ينتج عنها شخصية منطوية على نفسها.

ومما يميز أيضا هذا النوع من المراهقة الانسحاب من المجتمع والأسرة، و من مجتمع الأقران ويفضل الانعزال و الانطواء و الإنفراد حيث يتأمل مشاكله وذاته و يحاول مطابقة نفسه بأبطال الروايات التي يقرأها أو يشاهدها في وسائل الأعلام المختلفة.

3.4- المراهقة العدوانية:

تشكل الصورة المتطرفة للشكلين المتكيف و المنطوي، وتتميز بالانحلال الخلقى و الانهيار النفسي، حيث يقوم المراهق بتصرفات تروع المجتمع و تدخله أحيانا في عداد الجريمة أو المرض النفسي أو العقلي²⁷

والمراهقة في هذا الشكل متمردة و نائرة تتسم بنوع من السلوك العدواني الموجه نحو الأسرة والمدرسة و أشكال السلطة في المجتمع الخارجي، وتتم آدالك في تنفيذ رغبات المراهق و مأربه، و يشمل السلوك العدواني على بعض الأساليب الآتية:

-الاعتداء بالضرب على الإخوة الصغار و على الزملاء في المدرسة أو الجماعة.

-الثورة الصريحة على الأبوين أو أحدهما أو الإخوة الكبار و استخدام الألفاظ البذيئة والنقد

المستمر.

²⁷ - محمد مصطفى زيدان، النمو النفسي للطفل و المراهق، أسس الصحة النفسية، دار الشروق، جدة ، 1979 ، ص156

-معاندة الأب بطريقة غير مباشرة بقصد الانتقام (خاصة إذا كان الأب قاسيا)

-الإسراف الشديد في الاتفاق على ما لا يفيد عند وقوع النقود تحت يدي المراهق لبخل الوالد

وقسوته.

-العدوان على المدرسين و الزملاء، تزعم الاضطرابات و المظاهرات في المدرسة²⁸ .

5- .مشكل المراهقة:

إن مشكلة المراهقة هي نتاج طبيعي لديناميكية المرحلة والوضع الاجتماعي، والمناخ النفسي

للأسرة، و الإطار الخلفي و الديني للمجتمع، و عناصر الاحتكاك بين هذه الأطراف متوفرة بطبيعة

الحال و متاحة بالضرورة²⁹

و يتضح من دراسة بعض الباحثين أمثال " بوند هنتر ومورجان وآخرون³⁰ " ، أن مرحلة

المراهقة هي فترة خوف و قلق شديدين يستحوذان على المراهق و يجعلانه يعيش في عالم غير مستقر،

وقد وجد أن مصدر هذا الانزعاج يشمل مختلف جوانب تفكيره و سائر حياته الوجدانية وهذه

المشاكل تستبد به أكثر في المدرسة، ومن هنا تأتي معظم المشاكل الإنضباطية.

ومن المشاكل التي يتعرض لها المراهق نذكر:

²⁸ - محمد رفعت، نفس المرجع السابق، ص72

²⁹ - محمد البستاني، دراسات علم النفس، دار البلاغة للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت، 1989 ، ص83

³⁰ - عبد العلي الجماني ، سيكولوجية الطفولة و المراهقة و حقائقها الأساسية، ط 1 ، دار العربية للعلوم ، 1994 ، ص237

1.5- . المشاكل النفسية:

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق، و انطلاقا من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق بشتى الطرق و الأساليب فهو لا يخضع لأمر البيئة وتعاملها، و يزنها بتفكيره وعلقه عندما يشعر المراهق أن البيئة تتصارع معه ولا تقدر موقفه ولا تشجع إحساسه الجديد، لذا فهو يسعى دون قصد لأن يؤكد لنفسه وبثورته و تمرده و عناءه.

فإذا كانت كل من الأسرة و المدرسة و الأصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبه ولا تعامله كفرد مستقل يجب أن يحس بذاته وأن يعترف الكل بقدرته و قيمته³¹.

2.5- . المشاكل الانفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحا في عنف انفعالاته و حدتها واندفاعها، وهذا الاندفاع الانفعالي ليس ذلك إلا التغيرات الجسمية و إحساس المراهق بنمو جسمه والشعور بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال، وقد أصبح خشنا، فيشعر المراهق بالفرحة و الافتخار ويشعر.

في نفس الوقت بالحياء و الخجل من هذا التغير المفاجئ، كما يتجلى بوضوح خوف المراهقين في هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها والتي تتطلب منه أن يكون رجلا في أسلوبه وتصرفاته³².

31 - خليل ميخائيل معوض، مرجع سابق، ص 72.

32 - خليل ميخائيل معوض، نفس المرجع السابق، ص 162

3.5- . المشاكل الإجتماعية:

تتلخص في الخوف من الانطلاق في الحياة الإجتماعية خشية الوقوع في الأخطاء التخوف من مقابلة الغرباء، القلق الخاص بالمظهر الخارجي، الشعور بالحاجة إلى الأصدقاء والعجز عن تكوينهم، و الشعور بعدم القبول من طرف الآخرين.

ويعاني المراهق من وجود عدة صراعات داخلية نذكر منها: الصراع بين الاستقلال عن الأسرة و الاعتماد عليها، و صراع بين مخلفات الطفولة و متطلبات الرجولة و الأنوثة. وهي حاجات سيكولوجية ، و أبرز ما يمكن ذكره في هذا المجال ما يلي:

1.3.5- . مشاكل خاصة بالأسرة:

المراهق هنا يشكو من أن والديه لا يفهمانه، ولذلك يحاول الانسلاخ عن مواقف وثوابت ورغبات الوالدين كوسيلة لتأكيد الذات وإثبات تفرده وتميزه، وهذا يستلزم معارضة الأهل، فالتدليل الزائد والقسوة الزائدة يؤديان إلى شعور المراهق بتدخل الآخرين في مشكلاته. لكن طبيعة المرحلة تتطلب منه أن يستقل عن الأسرة و يعتمد على نفسه، فتزداد حدة الصراع لديه فلا نستطيع إطلاع والديه عما يعاينيه من حالات نفسية.

2.3.5- . مشاكل ترجع إلى المدرسة:

المدرسة هي المؤسسة التي يقضي فيها المراهق معظم وقته، وسلطة المدرسة تتعرض لثورة المراهق، فالتلميذ المراهق يرى أن السلطة المدرسية أشد من السلطة الأسرية، فلا يستطيع المراهق أن يفعل ما يريد في المدرسة خضوعا وامتثالاً للقوانين الداخلية لهذه المؤسسة، ولهذا فهو يأخذ مظهر

سلبى للتعبير عن ثورته باصطناع الغرور أو الاستهانة بالدرس، وقد تصل الثورة أحيانا إلى درجة التمرد والخروج عن السلطة لدرجة تصل إلى العدوان³³.

و يكون المراهق أيضا في هذه المرحلة عديم القدرة على التركيز و التفكير، يشعر بعدم توفر النصائح الصائبة بشأن أحسن أساليب الدراسة، يشك المراهق بقدراته، يزداد التخوف من الرسوب، و يحس بعدم تفهم المدرسين و الإدارة له، و التخوف من الدراسة و الاختبارات تكون دائمة.

4.5- . المشاكل الجنسية:

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد إلى الجنس الآخر، ولقد أشرنا في تعريف المراهقة، أن بداية المرحلة تكون صعبة وذا بسبب التغيرات الفزيولوجية والتحويلات البنيوية، إذ نجد المراهق قبل هذه المرحلة يركز ميوله و عواطفه نحو نفس الجنس أو الكبار و هذه من خصائص الطفولة. أما الآن فلم يصبح مثل هذه الاتجاهات من الإشباع ما كان لها في الماضي، ذلك أن البلوغ يساعد على استثارة الميول نحو الجنس الآخر بشكل واضح و للثقافة التقليدية و المجتمع موقف محدد من هذه الأمور جميعا، و هنا تحدث المواجهة ويقع المراهق في أزمت تختلف حدتها أو خفتها تبعا للثقافة الفرعية التي ينتمي إليها، و هذا ما أشار إليه "عماد الدين إسماعيل"³⁴.

وفي هذه المرحلة يكون المراهق :خائف من عدم الاستجابة له، و تظهر اللعثة والارتباك لدى التحدث إلى الجنس الآخر.

³³ - خليل ميخائيل معوض، مرجع سابق، ص162

³⁴ - محمد عماد الدين إسماعيل، مرجع سابق، ص26

6- المراهق و ممارسة النشاط البدني الرياضي:

إن خصائص النمو للتلميذ في مرحلة المراهقة تمكنه من ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية وفق قواعدها ونظمها الرسمية، التي يراعى أن تشمل برامج التربية البدنية والرياضية و النشاط البدني الرياضي المدرسي لتلاميذ المرحلة الثانوية على تنوع وتعدد الألعاب الرياضية المنظمة ، والاهتمام بالألعاب الصغيرة التي تمهد للألعاب الكبيرة، حيث أنها توفر عنصر التنوع وتتيح الفرصة لاكتساب التلاميذ المهارات الخاصة المرتبطة بالألعاب والأنشطة الرياضية³⁵

كما تساعد التربية البدنية و الرياضية المراهق على التعرف على قدراته البدنية والعقلية، ويكشف من خلالها عن مواهبه، إضافة بطبيعة الحال إلى اكتسابه للسلوك السوي، حيث أن " ممارسة النشاط البدني الرياضي المدرسي وسيلة تربوية لها التأثير الإيجابي على سلوك التلاميذ في مرحلة المراهقة من حيث اكتساب: القيم الأخلاقية، الروح لرياضية، قيمة اللعب النظيف، الالتزام بتطبيق قوانين و قواعد اللعب، و تحمل المسؤولية والتنافس في سياق تعاوني.

لذا يجب أن يهتم المربي الرياضي بتقديم الأنشطة الرياضية وفق قواعد تربوية تؤكد على إظهار الجوانب الإيجابية للسلوك، و اكتساب القيم الأخلاقية³⁶ ".

35 - أسامة كامل راتب إبراهيم وعبد ربه خليفة، مرجع سابق، ص 126

36 - أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة، نفس المرجع السابق، ص 127

يتجلى لنا من خلال هذا الطرح أن للتربية البدنية و الرياضية دور هام و كبير حيث أنها قد تسهم بشكل واضح في تحديد ملامح شخصية الفرد المراهق و ذلك باستغلال دوافعه و احتياجاته و ميولاته التي يتميز بها خلال مرحلة المراهقة.

7- دوافع ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية للمراهق:

إن الدوافع المرتبطة بممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية تتميز بالطابع المركب نظرا لتعدد أنواع الأنشطة الرياضية و مجالاتها، و التي تحفز المراهق على ممارستها و أهمية ذلك بالنسبة للفرد الرياضي أو بالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه، فلكل فرد دافع يحثه للقيام بعمل ما، ولقد حدد الباحث "روديك" أهم الدوافع المرتبطة بالأنشطة البدنية و الرياضية وقسمها إلى قسمين³⁷

1.7- الدوافع المباشرة :

و المتمثلة في:

- الإحساس بالرضا و الإشباع بعد نهاية النشاط العضلي كنتيجة للنشاط البدني الرياضي.
- المتعة الجمالية بسبب رشاقة و جمال و مهارة الحركات الذاتية للفرد مثل "الجمباز."
- الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية الرياضية التي تتميز بصعوبتها.
- الاشتراك في المنافسات و التجمعات الرياضية.
- تسجيل الأرقام و البطولات و إثبات التفوق و إحراز الفوز.

37 - جلال علاوي، علم النفس التربوي الرياضي، دار المعارف، مصر، 1986، ص 187-188

2.7- الدوافع غير المباشرة :

و المتمثلة في :

-محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط البدني الرياضي.

-التطلع لرفع المستوى للقدرة على العمل الإنتاج.

-الإحساس بضرورة الدفاع عن النفس وإنقاص الوزن.

-الوعي بالشعور الاجتماعي، إذ يرى المراهق بوجوب المشاركة في الأندية والفرق الرياضية

و يسعى للانتماء للجماعة و تمثيلها اجتماعيا.

-يمارس المراهق النشاط البدني الرياضي لتحقيق النمو العقلي والنفسي

خلاصة الفصل:

لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى مفهوم المراهقة وخصائصها، والمتمثلة في النمو البيولوجي، النمو الحركي، النمو العقلي، النمو الاجتماعي، والنمو الانفعالي للمراهق. وتعرفنا من خلال هذه الخصائص على السلوكيات التي يقوم بها المراهق، والتي يمكن أن تتميز بالانحراف أو الاختلال من جراء المواقف التي يكون المراهق أثنائها في حالة حرجة وبالتالي تتمخض منها أزمات أو مشاكل عديدة.

ولذا وجب توفير الرعاية في جميع المجالات الصحية، النفسية، الصحية البدنية، والحركية والعقلية، والانفعالية بشكل مدروس، فالمراهق يشعر بالحاجة القوية إلى احترام الغير له كما يشعر بالحاجة إلى الاستقلال والعطف و الاحترام والأمن.

لكل هذا أولى علماء النفس والتربية أهمية كبيرة لمرحلة المراهقة من حيث ضرورة تكييف البرامج التربوية والتعليمية لخدمة متطلبات هذه المرحلة لما يخدم مصلحة المراهق.

مدخل:

إن المرأة المسلمة لقيت عناية فائقة من الإسلام بما يصون عفتها ويجعلها عزيزة الجانب سامية المكانة ، وإن الضوابط التي فرضها الله عليها في ملابسها وزينتها و علاقتها بالرجال لم تكن إلا لسد ذريعة الفساد و تخفيف منابع الافتتان بها، فإذا هي انحرفت عن هذا السبيل وحطمت تلك الحواجز وتعدت تلك الضوابط ، فثارت على البيت والولد وانكشفت في المجمع والأندية، و انغمرت في اللهو واللعب فهنالك الويل والوبال والفتنة والدمار والداء العضال.

و من الضوابط التي فرضها الإسلام على المرأة في ملابسها، ما نحن بصدد دراسته وهو الحجاب .ففي هذا الفصل سنتطرق إلى معنى الحجاب و تاريخه وأهدافه، و شروطه، بالإضافة إلى آثاره النفسية على الفتاة المحجبة.

1- معنى الحجاب:

1.1- . في اللغة:

الحجب والحجاب المنع من الوصول، يقال حجبته أي منعته حجباً وحجاباً، ومنه قيل للستر الذي يحول بين شيئين حجاب، لأنه يمنع الرؤية بينهما وسمي حجاب المرأة حجاباً لأنه يمنع المشاهدة، والحاجبان في الرأس لكونهما كالحاجبين للعينين في الذب عنهما واحتجب الملك عن الناس وتحجب: إذا إكتن من وراء حجاب، ومادة الحجاب وردت في ثمانية مواضع من القرآن الكريم، ومعناها فيها جميعاً يدور بين الستر والمنع.

ومنه قوله تعالى " : حتى توارث بالحجاب ص 32، أي احتجبت وتوارت بالجبل أو الأفق ومنه قوله " وبينهما حجاب) " الأعراف (46 : أي صور، وفي قوله سبحانه " : آلا إنهم عن ربه يومئذ لمحبوبون " أي مستورون فلا يرونه.

ومن استعمال الحجاب في المعاني قولهم : العجز حجاب بين الناس ومراده، والمعصية حجاب بين العبد وربه، وجمع حجاب حجب مثل كتاب كتب¹.

2.1- . في الشرع:

وردت عدة تعريفات شرعية للحجاب، يدور أغلبها حول جانب معين منه غير جامع لكل أركانه ومقوماته مثل قول بعضهم " : هو ساتر يستر الجسم فلا يشف ولا يصف " ، وقول البعض الآخر " : هو حجب المرأة المسلمة من غير القواعد من النساء عن أنظار الرجال غير المحارم لها . "

¹ - أحمد بن محمد بن علي الفيومي، المصباح المنير في غريب الشرح الكبير، المكتبة العلمية، بيروت، د.ت ، ص130

والذي يساعد على وضع تعريف جامع للحجاب هو معرفة الغرض منه، إذ إن الحجاب أحد التدابير

الوقائية التي شرعت من أجل منع وقوع الفتنة بين الرجال والنساء من جهة الشهوة²

إذن فالحجاب لفظ ينتظم جملة من الأحكام الشرعية الاجتماعية المتعلقة بوضع المرأة في

المجتمع الإسلامي من حيث علاقتها بمن لا يحل لها أن تظهر زينتها أمامهم.

2- تاريخ الحجاب:

تعتبر قضية الحجاب جزء من مقومات المرأة مرتباً بأوائل وجودها، إذ كانت بدايته مع الأبوين في

الجنة حيث أسكأنهما الله تعالى، وتطور حجاب المرأة تاريخياً عند الأمم لمختلفة ونخص منها أهل

الكتاب و عرب الجاهلية.

1.2- الحجاب عند أهل الكتاب:

من الأخطاء الشائعة وخاصة عند الغربيين أن حجاب النساء ابتدعه الإسلام ولم يكن وجوداً

قبله. فمن يقرأ التوراة و الإنجيل يعلم بغير عناء كبير في البحث أن حجاب المرأة كان معروفاً بين

العبريين من عهد إبراهيم عليه السلام، وظل معروفاً بينهم في أيام أنبيائهم جميعاً إلى ما بعد ظهور

النصرانية، و قد تكررت الإشارة إلى البرقع في غير كتاب من كتب العهدين القديم و الجديد.

ففي الأصحاح الرابع والعشرين من " سفر التكوين " عن " رفته) : "إنها رفعت عينيها فرأت

إسحاق، فنزلت عن الجمل وقالت للعبد " من هذا الرجل الماشي في الحقل للقائي؟ " فقال العبد " :

هو سيدي فأخذت البرقع وتغطت) ، وفي الأصحاح الثالث من " سفر أشعيا) : "إن الله سيعاقب

² - محمد أحمد إسماعيل المقدم، عودة الحجاب، القسم الثالث، دار طيبة للنشر والتوزيع، الرياض، 1996، ص71

بنات صهيون على تبرجهن و المباهاة برنين خلاخلهن بأن ينزع عنهن زينة الخلاخل و الصفائر و الأهله و الحلق و الأساور و البراقع و العصائب³.

وفي رسائل "الجزائري" يقول: " في يوم من الأيام حكمت الكنيسة الأرثوذكسية بحرمان المرأة حقها في المجتمع، فحظرت عليها حضور المآدب و الحفلات، و أزمتهها الحجاب صامته صابرة، لا شأن لها إلا الطاعة للزوج، و القيام بالغزل و النسيج، و طهي الطعام، و إذا خرجت من بيتها خرجت مستورة الجسم من قمة رأسها إلى أخمص قدمها⁴

ولعله لهذا بقيت آثار البرقع و الحجاب عند أهل الكتاب حتى يومنا هذا، و ذلك واضح في زى راهبات النصارى، و دخول النصرانيات الكنيسة و قد غطين رؤوسهن بساتر، بل هن حتى اليوم في حفلات أعراسهن يغطين وجوههن بنقاب شفاف فلعله من بقايا دينهم.

2.2- . الحجاب عند عرب الجاهلية:

كان الحجاب معروفا عند عرب الجاهلية، و قد سجلت آثارهم الأدبية و أشعارهم على وجه الخصوص الحالة الاجتماعية للمرأة الجاهلية، و هذا ما فصله فيما يلي:

• حجاب الجدر:

عرف العرب حجاب الجدر وهو قرار المرأة في بيتها، فمن ذلك قول بعضهم:

ما كان أغناني عن حب من من دونه الأستار و الحجب و منه أيضا قول امرئ القيس:

³ - عباس محمود العقاد، المرأة في القران، شرآات المطبوعات، بيروت، 1992، ص 87

⁴ - ابوبكر الجزائري، حقوق المرأة المسلمة، دار الفضيلة للنشر و التوزيع، الجزائر، 1998، ص 17

"ورب امرأة كالبيض في سلامتها أو في الصون والستر أو صفاء اللون و فقائه، ملازمة خدرها غير خراجة ولا ولاجة، انتفعت باللهو فيها على تمكث وتلبث لم أعجل منها ولم أشغل عنها بغيرها⁵".

وقد إمتدح العرب المرأة التي تقرر في بيتها ولا تخرج منه، وأعطوها قيمة كبيرة في مجتمعهم ، حتى صارت تعرف بوقارها وعفتها بين المجتمعات الأخرى.

• حجاب البدن والوجه:

أما حجاب الوجه فقد كان معروفا عندهم أيضا، فمما يذكر في كتب التاريخ والآدب أن "النابعة" أحد فحول الشعر الجاهلي، قد مرت به امرأة النعمان المسماة " بالمتجردة " في مجلس فسقط نصيفها أي برقعها الذي كانت قد تقنعت به، فسترت وجهها بذراعيها وانحنت على الأرض ترفع النصيف بيدها الأخرى فطلب النعمان من "النابعة" أن يصف هذه الحادثة في قصيدة⁶

وكانت بعض نساء العرب لا يسفرن عن وجوههن إلا لخطب عظيم يلم بهن أو لهول كبير أصابهن.

3- درجات الحجاب:

للحجاب الشرعي المأمور به ثلاث درجات بعضها فوق بعض في الاحتجاب و الاستتار دل عليها الكتاب والسنة، وهي كما يلي:

• الدرجة الأولى:

حجاب الأشخاص في البيوت بالجدر والخدر، وأمثالها، بحيث لا يرى الرجال شيئا من أشخاصهن ولا لباسهن، و لا زينتهن الظاهرة و لا الباطنة، ولا شيء من جسدهن من الوجه والكفين

⁵ - مصطفى صبري، قولي في المرأة، دار ابن حزم، بيروت، 2003 ، ص15

⁶ - عز الدين أبو الحسن علي.ابن الأثير، الكامل في التاريخ، دار الكتاب العربي، ج 9، بيروت، 1997 ، ص153

وسائر البدن، وقد أمر الله عز وجل بهذه الدرجة من الحجاب فقال " :وإذا سألتموهن متاعا فسألوهن (من وراء حجاب) "الأحزاب53 : ويضاف إلى هذه الدرجة أحاديث تحبب إلى المرأة القرار في البيت، وعدم الخروج حتى إلى صلاة الجماعة مع رسول صلى الله عليه وسلم، فإن قرارها في البيت أرجى لها في الأجر عند الله تعالى .

•الدرجة الثانية:

خروجهن من البيوت مستورات، ومن أدلتها قوله تعالى " :يا أيها النبي قل لأزواجك وبناتك (ونساء المؤمنين يدنين عليهن من جلابيبهن) "الأحزاب59 :

•الدرجة الثالثة:

خروجهن مستورات للأبدان من الرأس إلى القدم، مع كشف الوجه واليدين عند أمن الفتنة عند بعض الأئمة، و اتفق جمهور علماء المذاهب في هذا الزمان على وجوب تغطية الوجه والكفين من المرأة سدا لذرائع الفساد وعوارض الفتن، فلم يبقى يشرع إلا الدرجتان الأولى والثانية⁷

4- .أضرار إهمال الحجاب:

إن حجاب المرأة المسلمة يعتبر الحامي والواقى للمرأة نفسها، و أيضا للبيئة الإسلامية كلها من الفساد، وهو لا يحول بين المرأة وبين أي عمل مناسب لفطرتها، وإنه لمن حق المسلمين حماية بيتهم من المفاسد التي غزتنا اليوم والتي جعلت الكثيرين يقرنون بين خروج المرأة للعمل وهذه المفاسد .

⁷ - محمود أحمد إسماعيل المقدم، مرجع سابق، ص73

فعلى المرأة الالتزام بأداب الإسلام في الاحتشام حتى يستطيع العقلاء الوقوف معها، لتقوم بدورها الأساسي في المجتمع الإسلامي والبيت الإسلامي.

ويقول الدكتور "حسن عبد الحميد" الأستاذ بجامعة بغداد إن "تأثير عدم الالتزام بحد العورة الشرعية على المرأة يؤدي إلى أمرين خطيرين: أولهما أن المرأة غير الملتزمة بالملابس الشرعية يخف عندها الالتزام بأوامر الشرع لأن التقصير في شيء يقود بصورة حتمية إلى التقصير في شيء آخر، ولأن وضعها هذا قد وضعها على أول طريق الإنسلاخ من منهجية الإسلام في الحياة. فأول ما تفعل بعد طرح الحشمة الشرعية، ترك الصلاة في معظم الأحوال وهذه قاصمة الظهر. إذ الصلاة أساس الدين وحبل الله المتين فمن تركها يكون مستعد لترك كل شيء في أكثر الأوقات، وهذا ما سوف يؤثر على الأسرة لأن الأولاد يتأثرون في السنوات الأولى بالأم تأثير عظيمًا.

وثانيهما أن المرأة على حالتها غير الشرعية تلك تصبح هدفا للشباب المستهترين الضائعين غير الموجهين توجيهها إسلامياً، إذ أن المناظر الخليعة الفاضحة تثير غرائزهم فيطاردون الفتيات بالنظر الحرام والكلام الفاحش أو المعسول، وتبدأ الصداقات والعلاقات واللقاءات ولا تنتهي معظمها إلى الزواج الشرعي بل غالباً ما تنتهي إلى عواقب وخيمة⁸.

⁸ - عبد الحليم عويس، قضايا المرأة في الفقه الإسلامي، دار الفرابي، دمشق، د. ت، ص 126 - 127

5- أهداف الحجاب:

شرع الله الحجاب للمرأة المسلمة صيانة لها عن الابتذال و الامتهان، وإحاطة كرامتها وعفتها بسياج من الاحترام ، ولمنع النظرات الطائشة والتطلعات الفاجرة من الوصول إلى محاسن المرأة والتلذذ بها ، وهو قبل آل شيء طاعة لله و امتثال لأمر الرسول صلى الله عليه و سلم.

وحقيقة حجاب المرأة المسلمة جملة من الآداب شرعها الإسلام ليبطل ما كان في الجاهلية من تبرج⁹، حيث قال الله تعالى " :قل للمؤمنين يغضوا من أبصارهم و يحفظوا فروجهم... ليعلم ما يخفين من (31، وقال تعالى " يا نساء النبي لستن كأحد من النساء...ولا تبرجن تبرج الجاهلية - زينتهن)"(النور 30 : -33).الأولى)" الأحزاب 32 : وهاتان الآيتان وإن كان الخطاب فيهما موجها إلى نساء النبي عليه السلام، إلا أن الأمر فيهما يعم جميع نساء الأمة، فهناك حكمة بليغة في فرض الحجاب على النساء المسلمات .وبتأمل هذه الآيات يظهر أن الرجال أمروا فيها بأن يغضوا من أبصارهم ويحفظوا فروجهم، أما أمر النساء بذلك، ولكن النساء أمرن بأشياء أخرى زيادة عن غض البصر وحفظ الفرج.

و لابد من ضوابط وآداب أخرى إضافة إلى عدم التبرج وإظهار الزينة والتبرج - جمع للتبختر والتكسر في المشية أمام الرجال -منها:

- عدم الميوعة في الصوت و الترقيق في اللفظ للأجانب من الرجال .
- اجتناب فتنة الصوت و الحللي و فتنة الطيب، وغير ذلك مما يثير الانتباه.

⁹ - محمود عبد الله بن سليمان عرفة، حقوق المرأة في الإسلام، مطبعة المدني، القاهرة، 1978 ، ص 118

- اجتناب النظرة المحظورة وهي ما كانت بإعادة النظر والتركيز إلى حيث يستأنس الزينة والجمال، وهذا هو مبعث الفتنة للرجال أما أنه مبعث الفتنة للنساء اللاتي تنظرن إلى الرجال بهذه الكيفية، ومن هنا يصبح الفساد طبع وعادة ولذلك سد بابه¹⁰، و شرع الإسلام غض البصر لكل من الرجال والنساء على السواء، زيادة على شرعه ستر ما أمر الله بستره من جسم المرأة المسلمة ومكملا له، وذلك لأن أكبر خائنة نفسية هي النظر، وهي أول نقطة ينطلق منها الرجل إلى قلب المرأة.

ومن هدي الإسلام في الحجاب أما نصت الآيات السابقة، وأما بينه رسول الله صلى الله عليه وسلم وطبقه، وأما فهمه الصحابة وسلف الأمة، يتضح أن الحجاب في الإسلام ليس كما يظنه البعض، ولا أما ينعتة خصوم الإسلام " بأنه قبوع المرأة في بيت مظلم ولا ترى النور طول الحياة، وأنه سجن المرأة الذي لا تخرج منه إلا إلى قبرها، وإنه إقبار للمرأة في الحياة قبل الممات، فلا يراها أحد ولا تراه، ولكن الحجاب مانع الغواية و التبرج و الفضول، وحافظ الحرمات وآداب العفة والحياة¹¹ ".

6- فضائل الحجاب:

أولا الحجاب طاعة لله وطاعة للرسول عليه الصلاة والسلام:

أوجب الله تعالى طاعته وطاعة رسوله عليه الصلاة والسلام فقال " :و ما كان لمؤمن أو مؤمنة إذا قضى الله ورسوله أمرا أن يكون لهم الخيرة من أمرهم، ومن يعصي الله ورسوله فقط ضللا (مبيناً) الأحزاب (36)، :وقد أمر الله عز وجل النساء بالحجاب فقال " :وقل المؤمنات يغضضن من

¹⁰ - محمود عبد الله بن سليمان عرفة، نفس المرجع السابق، ص 120-121.

¹¹ - أبو بكر الجزائري، مرجع السابق، ص 83.

أبصارهن و يحفضن فروجهن ولا يبيدين زينتهن إلا ما ظهر منها وليضربن بخمورهن على (جيوبهن " (النور). 31: وقال سبحانه وتعالى " :وقرن في بيوتكن ولا تبرجن تبرج الجاهلية الأولى" (الأحزاب :

33 وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم " :المرأة عورة " يعني أنه يجب سترها.

ثانيا الحجاب إيمان:

والله سبحانه وتعالى لم يخاطب بالحجاب إلا المؤمنات، فقد قال سبحانه " :وقل للمؤمنات " وقال عز وجل " :ونساء المؤمنين".

ثالثا الحجاب طهارة:

بيّن الله تعالى الحكمة من تشريع الحجاب وأجلها في قوله تعالى " :و إذا سألتموهن متاعا فسألوهن من وراء حجاب ذالكم أطهر لقلوبكم وقلوبهن) " (الأحزاب) 53 :، فنص سبحانه على أن الحجاب طهارة لقلوب المؤمنات والمؤمنات، وبيان ذلك أنه إذا لم ترى العين لم يشته القلب، أما إذا رأت العين فقد يشتهي القلب وقد لا يشتهي فالقلب عند عدم الرؤية أطهر لأن الرؤية سبب التعلق والفتنة، فكان الحجاب أطهر للقلب وأنقى للريبة وأبعد للتهمة وأقوى في الحماية والعصمة¹².

رابعا الحجاب عفة:

رغب الإسلام في التعفف وعظم شأنه، وكان صلى الله عليه وسلم يأمر به ويحث عليه فقد جعل سبحانه وتعالى عفتهم في قرينة حجابهم و امتدحهن بالعفة مع الجمال، فأعظم ما تكون العفة

12 - حمد أحمد إسماعيل المقدم، مرجع سابق، ص 92.93

إذا ما اقتزنت بالجمال، وقد وصف بهما يوسف عليه السلام في قول امرأة العزيز " فذالكن الذي لمنتي

(فيه وقد راودته عن نفسه فاستعصم) " يوسف 32

وقد جعل الله عز وجل الحجاب عنوان عفة المرأة عن التهمة الموجهة للتأذي، فقال الله عز وجل " :

يا أيها النبي قل لأزواجك وبناتك ونساء المؤمنين يدنين عليهن من جلابيبهن ذلك " الإذناء " أدنى أن

يعرفن " بأنهن عفاف " فلا يؤذين " فلا يتعرض لهن الفساق بأذى من قول أو فعل وذلك لأن التي

تبالغ في التستر حتى تحجب وجهها و لا يطمع فيها أنها تكشف عورتها.

خامسا الحجاب ستر:

قال رسول الله عليه الصلاة والسلام " :إن الله تعالى حبي ستر يحب الحياء والستر " .

إن الذنوب معائب يبتعد عنها ويستتر منها، والعورات كذلك معائب يجب أن تستر ويبتعد عما يحرم

منها، وكأن المكثرين من الخطايا هم اللذين لا يباليون بما يبدو من عوراتهم، ومن هنا ترى المؤمنين

المبتعدين عن الذنوب بعيدين عن إظهار العورات¹³.

سادسا الحجاب حياء:

الحياء مشتق من الحياة، وكذلك سميت بالحياء حياة الدنيا و الآخرة، فمن لا حياء فيه فهو

ميت في الدنيا شقي في الآخرة¹⁴ ، فلذلك وجب على المسلمين أن يعِدُوا بناتهم على الحياء،

¹³ - أحمد بن علي بن حجر العسقلاني ، فتح الباري، شرح صحيح البخاري، ح 14 ، دار الريان للتراث ، حلب ، 1986 ، ص

¹⁴ - محمد بن أبي بكر عبد القادر، مختار الصحيح، المكتبة العصرية، مصر، 1999 ، ص 124

والتخلق بهذا الخلق الذي اختاره الله تعالى لدينه القويم، لأن عدم الحياء علامة لزوال الإيمان، ولا يخفى ما يتولد عن ذلك من العواقب الوخيمة.

عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال " :الحياء من الإيمان، و الإيمان في الجنة، و البذاء من الجفاء، والجفاء في النار¹⁵ " ...

سابعاً الحجاب يناسب الغيرة:

إن الحجاب يتناسب مع الغيرة التي جبل عليها الإنسان السوي، والغيرة غريزة تستمد قوتها من الروح، والتحرر عن القيود غريزة تستمد قوتها من الشهوة، فهذه تغري بالسفور، وتلك تبعث على الإحتجاب¹⁶، 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، والمرأة المترجلة، و الديوت¹⁷ " .

ويرى " محمد أحمد إسماعيل المقدم " أن " :الحجاب بمعناه الواسع يتناسب مع الغيرة المحمودة، وأن التبرج و الاختلاط، والخلووة المحرمة، وسائر أسباب الافتتان بالمرأة إنما تنتج عن عدم الغيرة و ضعف الحمية¹⁸ " ...

15 - أحمد بن علي بن حجر العسقلاني، مرجع سابق، ص 198

16 - مصطفى صبري، مرجع سابق، ص 85

17 - أحمد بن علي بن حجر العسقلاني، نفس المرجع السابق، ص 202

18 - محمد أحمد إسماعيل المقدم، مرجع سابق، ص 123

7 - شروط الحجاب:

إن تتبعنا الآيات القرآنية والسنة المحمدية والآثار السلفية في موضوع الحجاب، فإننا نجد أنه إذا خرجت المرأة من دارها وجب عليها أن لا تظهر شيئاً من زينتها، وأن تستر جميع بدنها، إلا وجهها و كفيها بأي نوع أو ردئ من اللباس ما وجدت فيه الشروط التالية:

1.7 - إستعاب جميع البدن إلا ما استثنى:

في سورة النور (الآية 31): يقول الله عز وجل " :وقل للمؤمنات يغضضن من أبصارهن ويحفظن فروجهن ولا يبدين زينتهن إلا ما ظهر منها، و ليضربن بخمورهن على جيوبهن، ولا يبدين زينتهن إلا لبعولتهن أو آبائهن أو أبنائهن أو بني أخواتهن أو أبناء بعولتهن، أو أخواتهن أو بني أخواتهن أو نسائهن أو ما ملكت أيمانهن، أو التابعين غير أولي الإربة من الرجال أو الطفل الذين لم يظهروا على عورات النساء، ولا يضربن بأرجلهن ليعلم ما يخفين من زينتهن وتربوا إلى الله جميعاً أيها المؤمنون لعلكم تفلحون"، وقوله تعالى في سورة الأحزاب الآية " : 59 : يا أيها النبي قل لأزواجك وبناتك ونساء المؤمنين يدنين عليهن من جلابيبهن ذلك أدني أن يعرفن فلا يؤذين وكان الله غفوراً رحيماً".

ففي الآية الأولى التصريح بوجود ستر الزينة آ لها وعدم إظهار شيء منها أمام الأجانب إلا ما ظهر بغير قصد منهن فلا يؤخذن عليه إذا بادرن إلى ستره¹⁹، أما في الآية الثانية فقد أمر الله عز

19 - محمد ناصر الدين الألباني ، حجاب المرأة المسلمة، المكتب الإسلامي، دمشق، ط8 ص 17

وجعل المرأة إذا خرجت من دارها أن تلتحف فوق ثيابها بالجلباب والملاءة لأنه أستر لها وأشرف لسيرتها²⁰

2.7 - أن لا يكون زينة في نفسه:

ومن أدلة ذلك قوله تعالى " ولا يبدین زینتهن (النور 31 :)، لأنه بعمومه يشمل الثياب الظاهرة إذا كانت مزينة تلفت أنظار الرجال إليها ويشهد لذلك قوله تعالى " :وقرن في بيوتكن ولا . (تبرجن تبرج الجاهلية الأولى) " الأحزاب 33 :

وقوله صلى الله عليه وسلم " :ثلاثة لا تسأل عنهم : رجل فارق الجماعة وعصى إمامه ومات عاصياً، وأمة أو عبد أبق فمات، وامرأة غاب عنها زوجها قد كفاها مئونة الدنيا فتبرجت بعده، فلا تسأل عنهم²¹ " .

والتبرج هو أن تبدي المرأة من زينتها و محاسنها و ما يجب عليها ستره مما تستدعي به شهوة الرجل²² وقال العلامة الألباني " :والمقصود من الأمر بالجلباب إنما ستر زينة المرأة لا يعقل حينئذ أن يكون الجلباب نفسه زينة، وهذا أما ترى بين لا يخفى، ولذلك قال الإمام "الذهبي" في كتاب الكبائر -ص) : - 131 ومن الأفعال التي تعلن عليها المرأة إظهار الزينة والذهب واللؤلؤ تحت النقاب، وتطيبيها بالمسك والعنبر والطيب إذا خرجت، ولبسها الصباغات و الأزرق الحريرية و الأقبية

²⁰ - محمد ناصر الدين الألباني، نفس المرجع، ص38

²¹ - أحمد بن علي بن حجر العسقلاني، مرجع سابق، ص115

²² - احمد بن محمد بن علي الفيومي، مرجع سابق، ص73

القصار مع تطويل الثوب وتوسعه الأكمام وتطويلها، وآل ذلك من التبرج الذي يمقت الله عليه ويمقت فاعله في الدنيا والآخرة²³

3.7- أن يكون صفيقا لا يشف:

أما الصفيق فلأن الستر لا يتحقق إلا به، وأما الشفاف فإنه يزيد المرأة فتنة وزينة، وفي ذلك يقول صلى الله عليه وسلم " :سيكون في آخر أمتي نساء كاسيات عاريات على رؤوسهن كأسنمة البخت إلعنوهن فإنهن ملعونات"، زاد في حديث آخر " :لا يدخلن الجنة ولا يجدن ريحها وإن ريحها لتوجد من مسيرة كذا وكذا".

ويجب ستر العورة بما لا يصف لون البشرة... من صفيق أو جلد، فإن ستر بما يظهر فيه لون البشرة من ثوب رقيق لم يجز فيه، لأن الستر لا يحصل بذلك²⁴.

أن يكون فضفاضا غير ضيق:

وذلك لأن الغرض من الثوب إنما هو رفع الفتنة، ولا يحصل ذلك إلا بالفضفاض الواسع، وأما الضيق فإنه وإن ستر لون البشرة فإنه يصف حجم جسمها أو بعضه، ويصوره في أعين الرجال و في ذلك من الفساد والدعوة إليه مالا يخفى، فوجب أن يكون واسعا.

وقال العلامة " الألباني "... :²⁵ " فانظر إلى فاطمة بضعة النبي صلى الله عليه وسلم كيف استقبحت أن يصف الثوب المرأة وهي ميتة، فلا شك أن وصفه إياها وهي حية أقبح وأقبح...فيتأمل

²³ - محمد أحمد إسماعيل المقدم، مرجع سابق، ص146

²⁴ - الألباني، نفس المرجع، ص56

²⁵ - محمد أحمد إسماعيل المقدم، مرجع سابق، ص151

في هذا مسلمات هذا العصر، اللاتي يلبسن من هذه الثياب الضيقة، ثم ليستغفرن الله تعالى وليتبن إليه وليذكرن قوله عليه الصلاة والسلام الحياء والإيمان قرنا جميعا، فإذا رفع أحدهما رفع الآخر".

5.7- . أن لا يكون مبخرا مطيبا:

وذلك لأحاديث كثيرة تنهى النساء التطيب إذا خرجن من بيوتهن، منها ما رواه أبو موسى الأشعري رضي الله عنه قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " :أيما امرأة إستعطرت فمرت على قوم ليجدوا من ريحتها فهي زانية".

عن زينب الثقفية أن النبي صلى الله عليه وسلم قال " :إذا خرجت إحداكن إلى المسجد فلا تقربن طيبا" .

عن أبي هريرة قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " :أيما امرأة أصابت بخورا فلا تشهد معنا العشاء الآخرة" .

ووجه الاستدلال بهذه الأحاديث على ما ذكرنا العموم الذي فيه، فإن الإستعطار والتطيب أما يستعمل في البدن يستعمل في الثوب أيضا، لا سيما وفي الحديث الثالث ذكر البخور، فإنه بالثياب أكثر استعمالا وأخص، وسبب المنع منه واضح وهو ما فيه من تحريك داعية الشهوة، وقد ألحق به العلماء ما في معناه، كحسن الملابس والحلي الذي يظهر والزينة الفاخرة وكذا الاختلاط بالرجال²⁶.

. أن لا يشبه لباس الرجال:

²⁶ - أحمد بن علي بن حجر العسقلاني، فتح الباري، شرح صحيح البخاري، ج 2 ، دار الريان للتراث ، حلب، 1986 ، ص

وذلك لما ثبت من الأحاديث التي تتوعد المرأة إذا تشبهت بالرجل في لباس أو غيره باللعن والطرده من رحمة الله، و منها: عن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما قال سمعت رسول الله عليه الصلاة والسلام يقول " ليس منا من تشبه بالرجال من النساء ولا من تشبه بالنساء من الرجال ". وعن أبي هريرة قال " لعن رسول الله صلى الله عليه وسلم الرجل يلبس لبسة المرأة والمرأة تلبس لبسة الرجل " .

وعن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " ثلاث لا يدخلون الجنة ولا ينظر الله إليهم يوم القيامة، العاق والديه و المرأة المرتجلة المتشبهة بالرجال و الديوث " .

وفي هذه الأحاديث دلالة واضحة على تحريم تشبه النساء بالرجال وعلى العكس، وهي عامة تشمل اللباس وغيره، إلا الحديث الأول فهو نص في اللباس وحده. فثبت مما تقدم أنه لا يجوز للمرأة أن يكون زيها مشابها لزي الرجال، فلا يحل لها أن تلبس رداءه وإزاره ونحو ذلك كما تفعله بعض بنات المسلمين في هذا العصر²⁷ ...

7.7 - أن لا يشبه لباس الكافرات:

وذلك لما ثبت من أن مخالفة الكفار وترك التشبه بهم من المقاصد العليا للشريعة الإسلامية، ولما يترتب على التشبه بالكفار منك ثار سيئة على عقيدة المسلمين وسلوكياتهم، و مما ينبغي أن يعلم أن أدلة هذه القاعدة الجليلة كثيرة جدا في الكتاب والسنة²⁸.

27 - محمد أحمد إسماعيل المقدم، نفس المرجع السابق ، ص156

فمن أدلة الكتاب :

قوله تعالى " :ولا تكونوا آالذين نسوا لله فأنساهم أنفسهم أولئك هم الفاسقون " الحشر 19، قوله

تعالى " :ثم جعلناك على شريعة من لأمر فاتبعها ولا تتبع أهواء اللذين لا (.يعلمون)"الجاثية 18 :

ومن أدلة السنة :

عن ابن عباس رضي الله عنهما قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " : ليس منا من

عمل بسنة غيرنا".

عن عبد الله بن عمر بن العاص رضي الله عنهما قال : رأى رسول الله صلى الله عليه وسلم

علي ثوبين معصفرين فقال " :إن هذه من ثياب الكفار فلا تلبسها".

وعن علي رضي الله عنه رفعه " : إياك ولبوس الرهبان فإنه من تزيا بهم أو تشبه بهم

فلس مني".

و نزيد على هذه الأدلة ما جاء في كتاب أمير المؤمنين عمر بن الخطاب رضي الله عنه إلى

عتبة بن فرقد رضي الله عنه... " : وإياك والتنعيم، و زي أهل الشرك، ولبوس الحرير"...

8.7- أن لا يكون لباس شهرة:

وذلك لحديث عن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " :

من لبس ثوب شهرة في الدنيا ألبسه الله ثوب مذلة يوم القيامة ثم ألب فيه ناراً " 29.

28- ابن تيمة، اقتضاء الصراط المستقيم مخالفة أصحاب الجحيم ، دار الكتاب العلمية، بيروت ، 1992 ، ص315

29- إ بن قيم الجوزية، الجواب الكافي لمن سأل عن الدواء الشافي ، دار المعرفة، بيروت، 1997 ، ص89

ولباس الشهرة هو آل ثوب يقصد به الإشتهار بين الناس، سواء كان الثوب نفيسا يلبسه

تفاخرا بالدنيا و زينتها، أو خسيسا يلبسه إظهارا للزهد والرياء³⁰.

وقال ابن الأثير " :الشهرة ظهور الشيء، والمراد أن ثوبه يشتهر بين الناس لمخالفة لونه لألوان ثيابهم

فيرفع الناس إليه أبصارهم و يحتال عليهم بالعجب والتكبر³¹ " .

8- الآثار النفسية للحجاب:

يرى " العيسوي³² " أن ... " :ارتداء الحجاب يدفع المرأة المتحجبة للتحلي بالاحترام والقيم

والخلق في باقي أنماط سلوكها وفي التعامل مع الناس، بحيث لا تأتي بشيء من السلوك الذي يتعارض

مع ارتداء الحجاب، وهي وإن فعلت ذلك تكون محل انتقاد لاذع، ومن ثما تشعر بالخجل والحياء فلا

يمكن أن تأتي بسلوك مرفوض لا يتفق مع طبيعة زيتها، ولذلك تميل إلى استكمال خصال الفطرة

السوية وسلوك الاحتشام...فالحجاب بحق جملة فضائل" وتشير دراسة" آمال حسن" إلى أن أهم

نتيجة ارتبطت بالسلمات الشخصية للفتاة، هي أن غير المحجبات أآثر قلقا من الفتيات المحجبات،

أي أن غير المحجبات أآثر انفعالية وتؤثر وإحساسا بالقلق، وإنهن أقل اتزاناً وجدانياً من فئة المحجبات

30 - أحمد بن محمد بن علي الفيومي، مرجع سابق، ص 215

31 - محمد بن علي بن محمد الشوكاني، نيل الأوطار شرح منتقى الأخبار، ج 5، مصطفى البابي الحلبي، مصر، 1971، ص 64

32 - عبد الرحمن محمد العيسوي، سيكولوجية الحجاب، موسوعة آتب علم النفس الحديث، دار الراتب الجامعية، بيروت،

وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن التقرب والتوجه إلى الله يحقق للفرد نوعاً من التوافق و الارتياح الداخلي أو النفسي، كما أن الالتزام بالأخلاق الدينية يسهم في تحقيق خير وسعادة الشخص، و يضفي على الشخصية نوع من الاتزان³³ ...

و ارتداء المرأة للحجاب مدعاة لاحترام زملائها لها من الذكور والإناث، وللحجاب علاقة بسلوك الأنثى الاجتماعي، فلا تشرب السجائر مثلاً ولا تدخل أماكن محرمة، والمرأة المحجبة تشعر باحترام الناس لها وبأن لها قيمة اجتماعية وتقدير في المجتمع الإسلامي وتشعر بالثقة في نفسها والرضا عن ذاتها، والحجاب يؤدي إلى تغيير أنماط السلوك الأخرى إلى ما هو أفضل وأحسن وأقوم³⁴ .

فللحجاب آثار نفسية إيجابية كما يؤكد وجوبه على كل الأفراد حتى نتطلع إلى مجتمع سوى خالي من انحرافات ومشاكل كثيرة.

³³ - آمال حسن، رسالة ماجستير، الآثار النفسية و السمات الشخصية للحجاب، آلية الآداب، جامعة عين شمس، القاهرة ، 2005

³⁴ - عبد الرحمن محمد العيسوي، نفس المرجع، ص86

خلاصة الفصل:

من خلال ما سبق ذكره في هذا الفصل عن درجات الحجاب وأهدافه وفضائله، وعن أضراره إهمال الحجاب أيضا و حتى وصولنا إلى الآثار النفسية للحجاب، تيقنا أنه من الواجب على كل مسلم أن يدفع زوجته وكل من كان تحت وصايته إلى التحجب وهذا حبا فيهم وفي نفسه أيضا لقوله عز وجل " : يا أيها الذين آمنوا قوا أنفسكم و أهليكم نارا وقودها الناس والحجارة عليها ملائكة غلاظ شداد لا يعصون الله ما أمرهم ويفعلون ما يؤمرون".

وقوله صلى الله عليه وسلم " : كلكم راع وكلكم مسؤول عن رعيته ". ولأن الحجاب أيضا يؤثر في كل جوانب الشخصية للفتاة المحجبة، فالطالبة يحترمها أساتذتها وزملائها ويتسم سلوكها بالوقار أثناء الدروس النظرية والتطبيقية، والناس تنظر للمحجبة نظرة إعجاب وتقدير واحترام في زمن تزداد فيه المفاسد وتطغى، لذلك نأمل أن يزداد انتشار الحجاب لأنه يمنع كثير من الرذائل والمفاسد.

مدخل:

لقد أجمعت الفلسفات التربوية على أن النشاط البدني و الرياضي يلعب دورا متميزا في الارتقاء بخبرة الفرد الشخصية، وتميزها من حيث إسهامها في تحسين المستوى الصحي والبدني، وتنمية الروح الاجتماعية، والاتصال بالآخرين وزيادة إنتاجية الفرد، فهو يسعى إلى تحقيق التربية الشاملة، وهو لا يحتاج إلى مدرين يعملون على تلقين و تعليم التقنيات والمهارات الرياضية فحسب، بقدر ما هو بحاجة إلى مدرين يعلمون على قيادة نمو الشباب من الناحية النفسية و الاجتماعية بما لذلك من أثر بالغ على تحديد قيم الممارس واتجاهاته، فهدف النشاطات البدنية والرياضية تكوين أفراد مقبولين للحياة الاجتماعية من جميع جوانبها، وليس أفراد رياضيين ليصبحوا أبطال في المستقبل¹.

يقول المثل الصيني " إذا سمعت نسييت و إذا مارست تعلمت " ، و هذا يشير إلى أهمية الممارسة في الحياة اليومية للتلميذ أي يتعلم .و تعتبر ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في حصة التربية البدنية و الرياضية كأحسن دليل على ذلك كما أن للنشاط البدني الرياضي أهداف عديدة و مختلفة إضافة إلى العملية التعليمية.

وقد أصبح من الواجب علينا تصحيح بعض الأفكار الخاطئة، و الابتكار والتجديد لترغيب التلاميذ في ممارسة النشاط البدني الرياضي، والاستفادة منه بناء على أسس علمية تضمن للتلميذ الفائدة و المنفعة المنشودة من خلال أهدافها.

¹ - BENAKI : « m/a » Pour une approche conceptuelle de l'E.P.S en milieu éducatif ,La revue scientifique deL' E.P.S , VOL1,N4,OPU ,Alger , 1995, p45.

وفي هذا الفصل سنتطرق إلى مفهوم ومشروعية ممارسة النشاط البدني الرياضي من المنظور الإسلامي و الأسس العلمية التي تقوم عليها التربية البدنية والرياضية، بالإضافة إلى أهمية وأهداف درس التربية البدنية و الرياضية.

كما أننا سوف نتحدث عن علاقة الاختلاط مع النشاط البدني الرياضي، كون دراستنا

تتمحور حول ممارسة النشاط البدني و الرياضي في ظل الإختلاط المدرسي.

1- مفهوم النشاط البدني الرياضي التربوي:

1.1- مفهوم النشاط :

هي كل عملية عقلية أو سلوكية أو بيولوجية متوقفة على طاقة الكائن الحي، وتمتاز بالتلقائية أكثر منها بالاستجابة²

2.1- النشاط البدني:

الذي اعتبر أن النشاط البدني بمثابة نظام رئيسي تندرج " LARSON " يرى "لارسون" تحته آل الأنظمة الفرعية الأخرى، وغالى في ذلك لدرجة أنه لم يرد ذآر) التربية البدنية على الإطلاق في مؤلفاته، وأعتبر النشاط البدني الرياضي التعبير المتطور تاريخيا من التعبيرات الأخرى، كالتدريب البدني والثقافة البدنية، وهي تعبيرات مازالت تستخدم حتى الآن ولكن بمضامين مختلفة³ وتستخدم كلمة النشاط البدني كتعبير يقصد به المجال الكلي و الإجمالي لحركة الإنسان، و كذلك عملية التدريب و التنشيط و التربص في مقابل الكسل و الخمول. في الواقع إن النشاط البدني بمفهومه العريض هو تعبير شامل لجميع الأنشطة البدنية التي يقوم بها الإنسان والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام، وهو مفهوم أنتربولوجي أكثر منه اجتماعي لأنه جزء متكامل ومظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية و النفسية الاجتماعية.

² - أ حمد زكي بدوي، معجم العلوم الاجتماعية، مكتبة لبنان ، 1977 ، ص08

³ - أمين أنور الحولي، الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني الثقافي للأدب و الفنون، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، 2000 ، ص22

3.1 - المفهوم التربوي:

والذي يرى أن التربية " " DEWEY " إن مفهوم التربية الذي أبرزه المفكر " جون ديوى ليست مجرد إعداد للحياة وإنما الحياة نفسها، وهنا تبرز معاني الخبرة المرئية التي لا يتوقف إكسابها على سن معينة، أما يبرز مفهوم التربية المستمرة من خلال تثقيف الفرد مدى الحياة.

وفي هذا السياق ينظر إلى التربية البدنية و الرياضية على أنها أسلوب للحياة وطريقة مناسبة لمعيشة الحياة و تعاطيها من خلال خبرات الترويح البدني، و اللياقة البدنية و المحافظة على الصحة و

ضبط الوزن، وتنظيم الغذاء و النشاط، وهو مفهوم يتفق مع التربية مدى الحياة⁴

وعند إضافة كلمة تربوي تصبح التربية البدنية جزء لا يتجزأ من التربية العامة من خلال العلمية التربوية، التي تعني في نظر علماء العصر الحديث تكيف الفرد مع بيئته الطبيعية و الاجتماعية، و الهدف منها تكوين الفرد من الناحية الجسمية، و العقلية، و الاجتماعية، و الانفعالية، عن طريق النشاط و الحركة⁵.

من خلال ما ذكرنا يتجلى لنا أن ميادين النشاطات البدنية والرياضية والتربوية، تتعدد وتتعدى من كونها تربية للبدن فقط الذي يظهر على المعنى الحقيقي للكلمة، بل تتجاوز ذلك لتشمل أبعاد أخرى صارت تربية للطفل آكل، و بذلك ازداد المفهوم رحابة و سعة و تجاوز حدود الجسم ليشمل أفاق الفكر و الإدراك والمشاعر والحساسيات والانفعالات و الحاجات.

⁴ - أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي، مصر، 1996 ، ص30

⁵ - شارلز بيكور، أسس التربية البدنية و الرياضية ، ترجمة حسن معوض، مكتبة الانجلو مصرية، 1964 ، ص30

2- .مشروعية ممارسة النشاط البدني الرياضي:

لقد ثبتت مشروعية النشاط البدني الرياضي بالكتاب والسنة و الإجماع وأقوال الصحابة وأفعالهم.

1.2- .من الكتاب:

- (قوله تعالى " :وأعدوا لهم ما استطعتم من قوة ومن رباط الخيل) " الأنفال60 :

وجه الدلالة : إن القوة ضد الضعف، وهي آل ما يتقوى به على القتال من الرجال والآلات و الأسلحة والخيل، وفي الوقت الحالي تدخل القنابل و الدبابات وإنشاء السفن البحرية والغواصات، وهذا التقوي يكون على شكلين : مادي بمختلف تلك الأسلحة، ومعنوي قائم على حفز المواهب وإعداد الجيل حربيا، وتسليحه بالعقيدة و الأخلاق الإسلامية.

وقالوا المقصود بالقوة الرمي بالسهام، وقد خصص لأنه يقتل عن بعد⁶، و هذا أيضا نوع من أنواع النشاط البدني الرياضي الذي يدخل في تقوية الأجسام.

(قوله تعالى " :إرسله معنا غدا يرتع ويلعب) " يوسف12 :

وجه الدلالة : إن المراد بالعب هنا هو الاستباق و الإنتضال مما يتدرب به على القتال⁷.

و هذا أيضا نوع من أنواع الرياضة المباحة، وذلك لعدم إنكار يعقوب عليه السلام ذلك على

أبنائه وإقراره لهم على ذلك.

⁶- أبي جعفر محمد جرير الطبري، جامع البيان في تأويل القرآن، ط1، ج 10، دار الكتب العلمية، بيروت، 1992، ص

⁷- الطبري، نفس المرجع، ص139

- قوله تعالى (" قالوا يا أبانا إنا ذهبنا نستبق وترآنا يوسف عند متاعنا) " يوسف 17

وجه الدلالة : إن المراد هنا السباق على الأقدام أو رمي السهام، وإن الغرض منه تدريب النفس على العدو⁸، لأن المسابقة على الأقدام والرمي بالسهام من أنواع النشاط البدني الرياضي الذي يساعد على تقوية الجسم.

2.2- من السنة:

لقد حث الرسول عليه الصلاة والسلام على الأنشطة البدنية و الرياضية، ورغب في ممارستها ولم يكتف بذلك بل مارس بعض أنواعها بنفسه من أجل تشجيع المسلمين على ذلك، فقد ورد عنه أحاديث تدل على ذلك منها:

- عن عقبة بن عامر رضي الله عنه قال : سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم وهو على المنبر يقول :
"وأعدوا لهم ما استطعتم من قوة ألا إن القوة الرمي ألا إن القوة الرمي ألا إن القوة الرمي"⁹.

وجه الدلالة : إن لفظ الرمي يشمل جميع الأسلحة التي تختلف باختلاف الزمان والمكان، وقد فسرت الرمي بالرمي بالسهام لأنه المعتاد في عصر النبوة، وكرر عليه السلام ألا إن القوة الرمي. للتنبية على أن الرمي هو عمدة آلات الحرب، و لا تتحصل القوة به إلا بالإدمان عليه مدة طويلة فهو رياضة للأعضاء¹⁰

⁸ - أبي جعفر محمد جرير الطبري، نفس المرجع السابق، ص 159

⁹ - سلم بن الحجاج النيسابوري، صحيح مسلم، ط 1، دار الكتب العلمية، بيروت، 2001، كتاب الإمارة، باب فضل الرمي و الحث عليه. و ذم من تعليمه ثم نسيه، رقم (1918)، ص 763

¹⁰ - البسام عبد الله عبد الرحمن، توضيح الأحكام من بلوغ المرام، ط 5، ج 7، مكتبة الأسدى، مكة المكرمة، 2003، ص

- عن انس بن مالك أنه قال: إن للنبي ناقة تسمى "العضباء" لا تسبق، قال حميد و لا تكاد تسبق ف جاء أعرابي على قعود فسبقها، فشق ذلك على المسلمين حتى عرفه فقال: "حق على الله أن لا يرفع شيء من الدنيا إلا وضعه"¹¹.

وجه الدلالة: إن هذا الحديث يدل على جواز المسابقة على الإبل، فالرسول صلى الله عليه وسلم سابق بنفسه، وفيه أيضا الحث على التواضع وحسن الخلق أما فعل عليه الصلاة و السلام، والتحلي بالأخلاق الإسلامية وعدم الغضب عند الخسارة¹².

- عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: بينما الحبشة يلعبون عند النبي صلى الله عليه وسلم بجراهم دخل عمر فأهوى إلى الحصى فحصبهم بها، قال: "دعهم يا عمر" وزاد على حدثنا عبد الرزاق "أخبرنا معمر في المسجد"¹³.

وجه الدلالة: يفهم من الحديث أن النبي عليه الصلاة و السلام أقر الأحباش على اللعب بالحراب، وهذا دليل على جواز و مشروعية هذا النشاط البدني الرياضي.

- عن عائشة رضي الله عنها "أنها كانت مع النبي عليه الصلاة و السلام في سفر وهي جارية فقال لأصحابه تقدموا، فتقدموا، قال: تعالِ أسابقك فسابقته على رجلي، فلما كان بعد خرجت أيضا معه في سفر، فقال لأصحابه تقدموا، ثم قال: تعالِ أسابقك، ونسيت الذي كان وقد حملت اللحم،

¹¹ - محمد ابن إسماعيل البخاري، صحيح البخاري، ط1، دار الكتب العلمية، بيروت، 2001، آتاب الجهاد والسير، باب ناقة الرسول، . حديث رقم (2872)، ص529

¹² - أحمد ابن علي ابن حجر العسقلاني، فتح الباري، شرح صحيح البخاري، ط1، ج 6، دار الكتب العلمية، بيروت، 1989، ص93

¹³ - محمد ابن إسماعيل البخاري، صحيح البخاري، نفس المرجع، حديث رقم (2901)، ص534

فقلت كيف أسابقتك يا رسول الله وأنا على هذا الحال؟ فقال لتفعلين فسابقته فسبقتني فقال: هذه بتلك السبقة¹⁴ .

وجه الدلالة: يفهم من الحديث جواز المسابقة على الأقدام وهو ما فعله عليه السلام مع عائشة، مع الإلزام بعدم مشاهدة الرجال للنساء أثناء هذه المسابقة.

- عن عكرمة عن ابن عباس: " كان النبي عليه الصلاة والسلام وأصحابه يسبحون في غدير، فقال النبي عليه السلام: ليسبح آل رجلا إلى صاحبه، فسبح آل رجل منهم إلى صاحبه، فبقى النبي عليه السلام و أبو بكر فسبح النبي إلى أبي بكر حتى عانقه وقال: أنا إلى صاحبي أنا إلى صاحبي¹⁵ ."

وجه الدلالة: إن النبي صلى الله عليه وسلم أمر بتعليم السباحة لأن فيها منجاة من الهلاك، وطريقة لإنقاذ الغرقى، و اصطيد ما في قاع البحر من الأحياء المائية¹⁶ وتعتبر السباحة من بين الأنشطة البدنية الرياضية المتكاملة و الهامة لصحة الفرد.

3.2 - الإجماع:

أجمع العلماء جواز المسابقة، و مشروعيتها، و اتفقوا على إباحتها بالخيول و الإبل الأقدام والرمي بالسهام والمصارعة والسباحة وفي السفن و المزاريق¹⁷ .

14 - محمد ناصر الدين الألباني، إرواء الغليل في تخريج أحاديث منار السبيل، ط2، ج5، المكتب الإسلامي، بيروت، 1985، ص32

15 - أبي القاسم سليمان بن أحمد الطبراني، المعجم الكبير، ط2، ج11، دار الكتاب الثقافي، الأردن، د.ت، ص208

16 - شلتوت محمود، من توجهات الإسلام، ط7، دار الشروق، بيروت، 1983، ص149

17 - ابن الاثير مجد الدين أبي السعادات، النهاية في غريب الحديث و الأثر، ط1، م2، دار الكتب العلمية، بيروت، 1997، ص82

4.2- .فعل الصحابة وأقوالهم:

من أقوال عمر رضي الله عنه فيما يخص النشاط البدني الرياضي " : لن تخور قوى مادام صاحبها ينزع وينزو¹⁸ ".

وجه الدلالة: أي لن يضعف صاحب قوى يقدر على أن ينزع في قوسه، ويثبت إلى ظهر دابته من غير استعانهه بالركاب¹⁹، ويقول " الخولي " : " يعني أن قوة الفرد ولياقته لن تضعف مازال يداوم على التدريب على الوثب فوق ظهور الخيل والثبات فوقها دون الاستعانة بالركاب²⁰ " ...

3- .ممارسة النشاط البدني الرياضي النسوي في الإسلام:

يعتبر الدين الإسلامي الديانة الوحيدة التي كرمت المرأة وأعطتها المكانة الاجتماعية اللائقة، ففي كل المجتمعات التي سبقت ظهور الإسلام لم تكن المرأة تتمتع بنظرة محترمة، وكانت مكانتها الاجتماعية تتصف بالذنيوية²¹

فلم ترد آية أو حديث يمنع الفتاة من ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية، فاهتمام الإسلام بالإنسان كان ذكراً وأنثى فلم يرد أي تخصيص، بالعكس فالإسلام دين الجمال والكمال فمن الخطأ أن لا تمارس المرأة الأنشطة الرياضية، فهي في آل مرحلة من مراحل نموها في أشد الحاجة إلى الحركة والتمرين، ويقول عز وجل " :اليوم أكملت لكم دينكم وأتممت عليكم نعمتي ورضيت .(لكم الإسلام ديناً)" المائدة02 : من خلال هذه آية الكريمة يتضح لنا أن الإسلام اعتنى بكل الجوانب ولم

18- ابن حزم على ابن أحمد، مراتب الإجماع دار الكتب العلمية، بيروت، د.ت، ص157

19- ابن الاثير، نفس المرجع، ص82

20- أمين أنور الخولي، الرياضة والحضارة الإسلامية، دار الفكر العربي، مصر، د.ت، ص11.

21- محمد منير موسى، التربية الإسلامية أصولها وتطويرها في البلاد العربية، عالم الكتب، القاهرة، 1997 ، ص25

يترك آية شاردة أو واردة إلا وأوضحها لنا، فالممارسة النسوية للأنشطة البدنية و الرياضية مسموح بها لكن في المحيط الذي يجيزه الشرع.

وقد ورد عن الرسول صلى الله عليه وسلم أنه كان يسابق عائشة رضي الله عنها، وعن عائشة قالت: "خرجت مع النبي صلى الله عليه وسلم في بعض أسفاره وأنا جارية لم أحمل اللحم ولم أبذن فقال للناس تقدموا، فتقدموا ثم قال لي: تعالي أسابقك فسابقته فسبقته".

كما أن مشاركة كل من أم سلامة وأم عمارة في المعارك وكيفية استعمالهما للخنجر والسيف، تدل على القوة التي كن يتمتعن بها جراء التحضير للمعارك، ومن هنا تتجلى لنا مشروعية ممارسة الفتيات للأنشطة البدنية و الرياضية، و وجوب تشجيعهن على هذا وأيضاً وجوب تخصيص قاعات خاصة للنساء بعيدة عن الاختلاط حيث تتمكن الفتيات من ممارسة أي نشاط تفضله للحفاظ على صحتها وتعينها على أداء واجباتها.

4- تقسيم النشاط البدني الرياضي:

لقد صنف علماء التربية الرياضية أنشطتها وفقاً لآتجاهات متباينة، ووفقاً لهدفها، وللمشاركين فيها، و لنوعيتها وأدوارها أيضاً²²

وفي هذا الصدد سنحاول أن نتناول أحد أهم أوجه التقسيمات، والذي يعني بالتنوع التي من أجلها أدرجت التربية الرياضية. وتتمثل أساساً في النشاط البدني الرياضي التربوي التعليمي، وهو عبارة عن درس التربية البدنية والرياضية، والنشاط البدني الرياضي التربوي التدريبي التنافسي، وهو عبارة عن

22 - ليلي زهران ، الأصول العلمية لبناء المناهج في تربية الرياضية، دار زهران، مصر، 1998 ، ص 77

الأنشطة الداخلية والخارجية، وهي جميعها تكملة لبعضها البعض، وبالنظر إلى الموضوع الذي نحن بصدد دراسته والبحث فيه فسوف نكتفي بالتطرق إلى درس التربية البدنية والرياضية من حيث ماهيته، و الأسس العلمية التي يقوم عليها وأهدافه وأهميته:.

1.5- .معنى التربية البدنية و الرياضية:

1.1.5- .التربية البدنية : لقد تعددت مفاهيم التربية البدنية من عالم إلى آخر، ولكن ورغم

الاختلاف في تعريفها إلا أنه يوجد اتفاق حول مضمونها ، ومن أهم التعاريف نجد:

" -شارمان " :هي ذلك الجزء من التربية الذي يتم عن طريق النشاط الذي يستخدم الجهاز الحركي

لجسم الإنسان، والذي ينتج عنه اكتساب الفرد لبعض الاتجاهات السلوكية²³ " ...

" -فيرى " :التربية البدنية جزء لا يتجزء من التربية العامة ، وإنها تشغل دوافع النشاطات الموجودة في

آل شخص لتنميته من الناحية العضوية و التوافقية و الانفعالية²⁴ " ...

" -عبد الفتاح لطفي " :إنها إحدى صور التربية أي أنها الحياة والمعيشة بذاتها ولا بد أن نمارس

أنشطتها بسبب ما تبعته فينا من شعور بالرضا و الارتياح²⁵ " ...

²³ - محمد سعيد عزمي، أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية البدنية، مطبعة الانتصار، الإسكندرية، 1996 ، ص 17

²⁴ - أمين أنور الخولي، أصول التربية والرياضية، التاريخ المدخل الفلسفة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996 ، ص 94

²⁵ - محمد سعيد عزمي، مرجع سابق، ص 18

5. - التربية البدنية والرياضية :

التربية البدنية و الرياضية هي عبارة عن عملية تربوية تتم عند ممارسة أوجه النشاط البدني الرياضي، أما تعتبر إحدى فروع التربية العامة، و هي تسمد نظرتها من العلوم المختلفة والتي تعمل على تكيف الفرد بما يتلاءم وحاجاته والمجتمع الذي يعيش فيه²⁶

ويمكن أن نقول أن التربية البدنية و الرياضية هي مرآة الفرد من الناحية العقلية، والخلقية، والبدنية وهي ليست بالأمر المستحدث، وإنما هي قديمة وأساسية، إلا أن النظر إليها قد اقتصر على الناحية البدنية بسبب ارتباط أنشطتها بالجانب الجسمي إلى حد كبير.

وهناك الكثير ممن يعتقد أن التربية البدنية والرياضية هي مختلف أنواع الرياضات، أو أنها عملية تدريب تأتي عن طريق الممارسة، لكنها في حقيقة الأمر تعني التربية عن طريق النشاط الجسمي، أي تشمل إعداد الفرد من آل النواحي، وليس من الناحية الجسمية فقط²⁷

1.5 - .معنى التربية البدنية و الرياضية:

1.1.5 - .التربية البدنية : لقد تعددت مفاهيم التربية البدنية من عالم إلى آخر، ولكن ورغم الاختلاف في تعريفها إلا أنه يوجد اتفاق حول مضمونها ، ومن أهم التعاريف نجد:

" -شارمان " :هي ذلك الجزء من التربية الذي يتم عن طريق النشاط الذي يستخدم الجهاز الحركي لجسم الإنسان، والذي ينتج عنه اكتساب الفرد لبعض الاتجاهات السلوكية²⁸ " ...

26 - ليلي زهران ، مرجع سابق، ص94

27 - أمين أنور الخولي، المرجع السابق، ص140

28 - محمد سعيد عزمي، أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية البدنية، مطبعة الانتصار، الإسكندرية، 1996 ، ص17

"- فيري " : "التربية البدنية جزء لا يتجزء من التربية العامة ، وإيها تشغل دوافع النشاطات الموجودة في آل شخص لتنميته من الناحية العضوية و التوافقية و الانفعالية²⁹ " ...

" -عبد الفتاح لطفي " : "إيها إيحدى صور التربية أي أيها الحياة والمعيشة بذاتها ولا بد أن نمارس أنشطتها بسبب ما تبعته فينا من شعور بالرضا و الارتياح³⁰ " ...

2.5- . الأسس العلمية للتربية البدنية والرياضية:

إن كل نشاط أو حركة، وآل صراع أو مهارة، لا بد وأن تجد تفسيرها لها، وفي ضوء المعلومات المنسقة والمستندة إلى القوانين تستند التربية البدنية والرياضية في وضع برامجها على قاعدة علمية ثابتة (بيولوجية، نفسية، واجتماعية).

1.2.5- . الأسس الاجتماعية للتربية البدنية والرياضية:

يمكن للتربية البدنية والرياضية أن تلعب دورا هاما في تحسين أسلوب الحياة، وذلك لأنها تتحلل حياتنا اليومية وهي تساعد الفرد على التكيف مع الجماعة، فما اللعب إلا أحد مظاهر التكل الاجتماعي .

وإن التربية البدنية قادرة من خلال أنشطتها أن تقدم الكثير لتغطية احتياجات الفرد والتي تشمل التعاون، وأقسام الحب، والألفة، و الاهتمام بآراء الآخرين، والرغبة في التأثير والتأثر بالغير³¹

2.2.5- . الأسس البيولوجية للتربية البدنية والرياضية:

²⁹ - أمين أنور الخولي، أصول التربية والرياضية، التاريخ المدخل الفلسفة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996 ، ص94

³⁰ - محمد سعيد عزمي، مرجع سابق، ص18

³¹ - محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي، نظريات و طرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1984.

إن فهم الأسس البيولوجية للتربية البدنية والرياضية ضرورية بالنسبة للمربي في هذا الميدان و هذا حتى يمكنه تقديم التفسيرات المناسبة لكل حالة، حيث أنه يتعامل مع جسم وقد يتعرض هذا الجسم للأذى إذا لم يكن المسئول ملما بتأثيرات النشاط البدني الرياضي على الجسم البشري³²

3.2.5 - الأسس التربوية للتربية البدنية والرياضية:

أهمها ما جاء عند " غسان " ³³ حيث أنه ذكر:

ا. أسس الإدراك والفعالية:

كان الفضل ل " ليسكافت " في ترتيب هذه الأسس لتكون مناسبة للتربية البدنية، ورأى أن جوهر هذا الأخير ليس فقط في تطوير القوى الجسمية عند الشخص وإنما كذلك كيف يستثمر هذه القوى بشكل عقلائي، وقد جزء أسس الإدراك إلى:

-تكوين علاقة عند الممارسين تدفعهم للتفكير في الأهداف العامة والواجبات الأساسية للتمارين.

-الدافعية لتحليل الوعي والتحكم الذاتي.

-تربية المبادرة و الاستقلالية والإبداع .

ب. أسس المشاهدة:

إن أساس المشاهدة عند المتعلم في التربية البدنية، يعد موضوعا واسعا يعالج تنشيط جميع

الأجهزة الحسية التي بواسطتها يتم الاتصال المباشر مع الواقع.

ج. أسس إمكانية الفرد:

³² - محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي، نفس المرجع ، ص28

³³ - غسان محمد الصادق، التربية البدنية والرياضية، آتاب منهجي، بغداد، د.ت، ص160

وتعني مراعاة إمكانية المتدرسين بصورة دقيقة مقارنة بأعمالهم وأجسامهم، إضافة للفروقات في القابلية النفسية.

د. أسس الانتظام:

يتمحور جوهر هذا الأساس في جلب انتباه التلاميذ قصد تحسيسهم وتعلم المهارات ، بالإضافة لمدى تحقيق الدوافع المحفزة لتركيز الانتباه الأكثر، و بحث الأداء الأحسن.

4.2.5- . الأسس السيكولوجية للتربية البدنية والرياضية:

إن التربية البدنية والرياضية لا تؤثر فقط على النمو و الإعداد البدني، ولكن يمتد ذلك لشمل الصفات الخلقية و الإرادية، فمعرفة الأسس النفسية يمكن أن تعطي تحليلاً لأهم نواحي النشاط البدني الرياضي، ويساهم في التحليل الدقيق للعمليات النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي، لذلك على مدرس التربية البدنية والرياضية أن يقوم بتعليم أوجه النشاطات المختلفة التي تتضمنها مهنته، طبقاً للمبادئ السيكولوجية المتعارف عليها حتى تحقق نتائج أحسن في وقت وجهد أقل³⁴

3-5 درس التربية البدنية والرياضية:

من أجل تحقيق الأهداف التربوية يعتبر درس التربية البدنية والرياضية ذو دور فعال ومميز من بين الدروس المنهجية الأخرى، حيث يمثل الجزء الأهم في مجموع أجزاء البرنامج المدرسي للنشاط البدني الرياضي التربوي، ومن خلاله تقدم كافة الخبرات والمواد التعليمية التي تحقق أهداف المنهج حيث يفترض أن يستفيد منه آله التلاميذ . ونظراً للطبيعة التعليمية للدرس يجب أن يراعي فيه المدرس

³⁴ - محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي، نفس المرجع السابق، ص29.

كافة الاعتبارات المتعلقة بطرق التدريس، والوسائل التعليمية، والتدرج التعليمي لتتابع الخبرات، وطرق القياس والتعليم.

1.3.5 - تعريف درس التربية البدنية والرياضية:

يعتبر درس التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل: علوم الطبيعة، الكيمياء، واللغة. ولكنه يختلف عن هذه المواد لكونه يمد التلاميذ ليس فقط بمهارات وخبرات حركية، ولكنه يمددهم أيضا بكثير من المعارف والمعلومات التي تغطي الجوانب الصحية، النفسية، والاجتماعية، بالإضافة إلى المعلومات التي تغطي الجوانب العلمية بتكوين جسم الإنسان، وذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات والألعاب المختلفة الجماعية والفردية، وتتم تحت الإشراف التربوي عن طريق مربين أعدوا لهذا الغرض³⁵

وإذا كانت التربية البدنية والرياضية عرفت بأنها عملية توجيه النمو وقوام الإنسان، باستخدام التمارين البدنية، والتدابير الصحية، وبعض الأساليب الأخرى التي تشترك مع الوسائط التربوية في تنمية النواحي النفسية، الاجتماعية، والخلقية، فإن ذلك يعني أن درس التربية البدنية والرياضية كأحد أوجه الممارسات على مستوى المدرسة يحقق النمو الشامل، والمتزن للتلاميذ، و يحقق احتياجاتهم البدنية طبقا لمراحلهم العمرية، وتدرج قدراتهم الحركية.

35 - حسن معوض وحسن شلتوت، التنظيم والإدارة في التربية، دار المعارف، القاهرة، 1996، ص202

وبهذا الشكل فإن درس التربية والرياضية لا يغطي مساحة زمنية فقط، ولكنه يحقق الأغراض

التربوية التي ترسمها السياسة التعليمية في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ³⁶.

إن درس التربية البدنية والرياضية، هو الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية البدنية والرياضية في الخطة الشاملة لمناهج التربية البدنية والرياضية في المدرسة، وهي تشمل آل أوجه الأنشطة التي يريد المدرس أن يمارسها تلاميذ هذه المدرسة، وأن يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة³⁷

2.3.5 - أهمية درس التربية البدنية والرياضية:

تعد التربية البدنية والرياضية الركن الأساسي لتطوير كافة قدرات التلميذ، فمن الواجب إذن الاهتمام بمادتها و ما تحتاج إليه من إمكانيات، ومتطلبات بشرية ومادية، وبرنامج ومناهج حديثة. فمن خلال الوحدات التدريسية بالمدرسة يتعلم التلميذ الكثير من الصفات النفسية، والاجتماعية والتربوية، وإن " المندلاوي " يرى أن " :للتربية البدنية والرياضية مكانة كبيرة في عملية بناء التلميذ وتطويره بدنيا و عقليا، و نفسيا، و اجتماعيا.

ويحتاج التلاميذ إلى الحركة واللعب لكي تنمو وتتكامل أجهزتهم الداخلية وتكيف لكامل الاحتمالات والظروف الحياتية والعملية، لاكتساب المناعة والمعارضة ضد الأوبئة والأمراض.

³⁶ - محمود عوض بيسوني وفيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق تدريس التربية البدنية، ديوانالمطبوعات. الجامعية، الجزائر،

1992، ص 95

³⁷ - محمود عوض بيسوني وفيصل ياسين الشاطي، نفس المرجع السابق، ص 94

وتعد التربية البدنية والرياضية الوسيلة الأساسية لبناء وتكوين شخصية التلميذ النفسية، و

الاجتماعية من خلال درس التربية البدنية والرياضية³⁸

وإذا كانت التربية البدنية و الرياضية عرفت بأنها عملية توصية للنمو البدني، والقوام للإنسان باستخدام التمرينات البدنية والتدريبات الصحية، وبعض الأساليب الأخرى التي تشارك مع الأوساط التربوية بتنمية النواحي النفسية و الاجتماعية والحلقية، فإن ذلك يعني أن درس التربية البدنية والرياضية كأحد أوجه الممارسات يحقق أيضا هذه الأهداف ولكن على مستوى المدرسة فهو يضمن النمو الشامل والمشرف للتلاميذ، لتحقيق إحتياجهم البدنية طبقا لمراحلهم السنوية وتدرج قدراتهم الحركية، و يعطي الفرصة للمتميزين منهم للاشتراك في أوجه النشاط داخل وخارج المدرسة.

بهذا الشكل فإن درس التربية البدنية والرياضية لا يغطي مساحة زمنية فقط ولكنه يحقق

الأغراض التربوية التي رسمتها السياسة في مجال النمو البدني الصحي للتلاميذ على آل المستويات³⁹

3.3.5- أهداف درس التربية البدنية والرياضية:

إن " :النشاطات البدنية ظواهر لا يمكن عزلها عن الظواهر " "J.ULMAN" يقول " اولمان

الحضارية الأخرى، وبهذا ف أهدافها لا يمكن أن تخرج عن أهداف التربية الشاملة⁴⁰

وحسب " عنايات محمد فرج " فإن :الأهداف الرئيسية لدرس التربية البدنية والرياضية هي:

-الإهتمام الكبير بالتربية الجمالية وذلك عن طريق التمرينات الإيقاعية.

³⁸ - قاسم المندلاوي وآخرون ، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية البدنية والرياضية، جامعة الموصل، العراق، 1990 ،

ص98

³⁹ - محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي، نفس المرجع السابق، ص94

⁴⁰ - أمين أنور الخولي، نفس المرجع السابق، ص71

- تشكيل الخصائص النفسية وتحسين قوة الإرادة.
- إعطاء بعض المهارات البسيطة التي تخدم المهارات الأساسية في الألعاب الكبيرة.
- تنميه عنصر اللياقة البدنية.
- حفظ الجسم من تشوهات القوام.
- تحسين عمل الأجهزة الداخلية للجسم عن طريق تمارين بدنية مركزة و المشوقة.
- إشباع ميل التلميذ للحركة.
- التعود على العادات الصحية السليمة بالاهتمام بالنواحي الصحية⁴¹
- ويمكن تلخيص أهم أهداف درس التربية البدنية والرياضية فيما يلي:

1- تنمية المهارات الحركية والصفات البدنية:

لحصة التربية البدنية والرياضية أغراض هامة حيث أنها تنمي الصفات البدنية الأساسية كالقوة العضلية والسرعة والرشاقة، والمرونة .والقوة العضلية كأهم عنصر وصفة بدنية تربطها.

بعوامل إجتماعية أو نفسية أو صحية، فتنمية القوة العضلية متطلبة إعطاء الفرد الشخصية الدفاعية وكذلك القدرة على مواجهة أعباء الحياة، فإذا كانت للقوة العضلية أهمية خاصة بين العناصر الأخرى كالسرعة والرشاقة والمرونة، فلها قدرها من الأهمية أيضا .و تنمية مثل هذه الصفات تعمل على تقوية الأجهزة العفوية والوظيفية للجسم كالقلب والرئتين، والدورة الدموية.

⁴¹ - عنايات محمد فرح، دليل مدرس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1988 ، ص

كما أن لحصة التربية البدنية والرياضية هدف مهم أيضا، ويتمثل في إعطاء الجسم نشاطا وحيوية تبعث في النفس أمل الحياة، وبهجة وسعادة، حيث أن هذه البهجة والسعادة قد يكون مصدرها راحة وإطمئنان الفرد، وقناعته بما وصل إليه من مستوى لهذه الصفات أو العناصر، والتي تساعد في إعطائه شخصية كاملة ومنتزعة، ولذلك يجب الاهتمام بكل عنصر منها.

ب- .التنمية العقلية:

إن حصة التربية البدنية والرياضية تهدف إلى تنمية الحواس والمقدرة على التفكير، واكتساب المعارف والمعلومات عن كيفية أداء الحركات الرياضية والممارسة المنتظمة لها، وتنمية قابلية القيادة الرشيدة وتدعيم الصفات المعنوية و السيمات الإرادية والسلوك اللائق لدى الممارسين.

ومن خلال درس التربية البدنية و الرياضية فإننا نهدف إلى تنمية العقل، وهذا من خلال تجميع المعارف أو الإعانة على التفكير وتفسير هذه المعارف وأوجه النشاط البدني، ففي تعليم التلميذ لحركة أو مهارة ما هناك حاجة إلى التفكير من جانب الجهاز الذهني، ويتنج عن ذلك اكتساب المعرفة، فيلم الشخص بمسائل مثل قوانين وفنون الأداء والإستراتيجية في أوجه النشاط البدني والرياضي.

ويقول " تشارلز ابيوكور " إن " :الداريات الفنية التي يتعلمها الشخص بالخبرة، ينتج منها معارف على الفرد أن يكتسبها، فمثلا يعرف الشخص أن الكرة تسير أسرع وبدقة أكبر إذا قام بخطوة عند تمريرها، أما يمكن للفرد اكتساب بعض المعارف التي تعتبر غاية في الأهمية مثل التبعية والقيادة و الشجاعة و الاعتماد على النفس.

و يجب أن تأخذ المعرفة الخاصة بالصحة مكانا هاما في البرامج التعليمية وتكون حصيلة لمعلومات تمد الشخص بخبرات، وتساعد على تفهم وتفسير المواقف الجديدة التي يقابلها من يوم لآخر... فعن طريق خبراته في الألعاب و الرياضات المختلفة يستطيع الشخص أن ينمي إحساسه بالقيم، وينمي اليقظة و المقدرة على التحكم في المواقف المشحونة بالانفعالات⁴²

ج- .التنمية الخلقية و الاجتماعية:

إن الغرض الذي تكتسبه التربية البدنية في حقل الصفات الخلقية والتكيف الاجتماعي يقترن مباشرة بما سبقه من الصفات في العلمية التربوية، وبما أن درس التربية البدنية والرياضية حافل بالمواقف التي تتجسد فيها الصفتين، فكان من اللازم أن تعطي كلاهما صبغة آثر دلالة، ففي الألعاب الجماعية يظهر التعاون والتضحية وإنكار الذات، حيث يسعى آل عنصر من الفريق إلى أن يكمل عمل صديقه، وهذا قصد تحقيق الفوز.

ويرى "عدنان جلول" أن: "الأغراض الاجتماعية تتمثل في تهيئة الجو الملائم للتكيف بنجاح في المجتمع الصالح، وإتاحة الفرصة للتعبير عن النفس والابتكار وإشباع الرغبة في المخاطرة حتى ينمو التلميذ نفسيا واجتماعيا.⁴³

و لدرس التربية البدنية والرياضية دور فعال ومؤثر أيضا في إسهامات الفرد وتعميق ممارسته الإيجابية في تقدم المجتمع وازدهاره، أما يكون له أهمية في الاستخدام الأمثل والأفضل لوقت الفراغ ودعم القدرة الصحية لأبناء المجتمع على مقاومة الأمراض المختلفة، وكذلك مكانته في البناء

⁴² - تشارلز أيبكور، مرجع سابق، ص16

⁴³ - عدنان جلول درويش وآخرون، التربية الرياضية المدرسية، دارالعربي، القاهرة، 1994، ص30

والنشأة الاجتماعية وأهميته في مختلف مراحل الحضارات الإنسانية، وبتطويرها للعلاقات والروابط الاجتماعية، وأهميته في مختلف مراحل الحضارات الإنسانية وبتطويره للعلاقات والروابط الاجتماعية، فضلا عن أهمته النفسية والبدنية⁴⁴.

4.3.5 - أهداف التربية البدنية والرياضية في المدرسة الجزائرية:

تلعب التربية البدنية والرياضية حسب ما آدته الدراسات النفسية الحديثة، دورا هاما في الصحة النفسية للفرد وبناء الشخصية السوية الناضجة، وينتظر من التربية البدنية والرياضية أن تؤدي في مجال النظام التربوي وظيفة ثلاثية⁴⁵

- من الناحية البدنية: تهدف إلى تحسين قدرات الفرد الفيزيولوجية والنفس - حركية من خلال تحكم جسماني أكبر، و تكيف السلوك مع البيئة، والتأثير عليها بتسهيل تحويلها.

- من الناحية الاقتصادية: إن تحسين كل فرد وما يكتسبه من الناحية النفس - حركية أمر يزيد من قدراته على المقاومة، إذ يسمح استعمال القوى المستخدمة في العمل استخداما محكما، وهذا يؤدي إلى زيادة في المردودية الفردية والجماعية في عالم الشغل الفكري واليدوي، وهذا ما ينمي ويطور اقتصاد البلاد.

- من الناحية الاجتماعية: وهذا ما يتلخص فيما يلي:

- تدعيم الروابط الوطنية.

- تحسين العلاقات الاجتماعية.

44 - جلال العبادي وآخرون، علم الاجتماع الرياضي، مطبعة الموصل، العراق، 1989، ص 79

45 - وزارة التربية الوطنية، الكتاب السنوي، المرآز الوطني للوثائق التربوية، 1998، ص 06

-التحضير والتهيئة للترفيه.

-تحرير المرأة.

-تنمية صفات القيادة بين المواطنين.

-إتاحة الفرص للنابعين للوصول إلى البطولة وتنمية الكفاءات والمواهب الخاصة.

6- ديناميكية الجماعة في درس التربية البدنية والرياضية:

الجماعة الديناميكية هي التي تكون في عملية مستمرة في إعادة بنائها وملائمة أعضائها بعضهم لبعض، للتخفيف من التوترات وإبعاد الصراعات وحل المشكلات المشتركة بين الأعضاء، وقد أشار "محمد علاوي" إلى أن: "من بين العوامل التي تحدث الحركة أو تساعد على حدوث الديناميكية سواء بصورة سلبية أو إيجابية ما يلي:

-التغيرات التي تطرأ على العضوية في الجماعة، مثل: غياب البعض، وانضمام البعض الآخر، ودخول أعضاء جدد، وتغير في القيادة، وغير ذلك من العوامل التي يمكن أن تؤثر على بناء الجماعة أو تكوينها و بالتالي يحدث التغير في ديناميكية الجماعة.

-مرونة الجماعة أو جمودها من العوامل التي تقرر التغير الذي يطرأ على الجماعة، فالجماعة الجامدة تقاوم دائما التغير والتطور والتحديث، ويواجه أنصار التطوير في الجماعة مقاومة بعض الأعضاء الآخرين في الجماعة لمحاولة الإبقاء على الأوضاع القائمة، خوفا من إختلال التوازن وفقدان الاستمرارية من وجهة نظرهم.

-مدى تنظيم الجماعة من العوامل التي تؤثر على ديناميكية الجماعة، إذ كلما قل تنظيم الجماعة كلما قلت قوة العوامل النفسية والاجتماعية التي تستثير الهمم وتحفز على المشاركة والتعاون، ورفع الروح المعنوية في الجماعة⁴⁶

فالجماعة في حصة التربية البدنية والرياضية تشكل عاملا أساسيا لإنجاح الحصة والوصول إلى الأهداف المسيطرة لها، فتتنظيم تلاميذ الفصل إلى بلديات تربوية، وهذا ما يقصد به جماعات أو أفواج تربوية متجانسة ومتطابقة من حيث الصفات المورفولوجية، والإمكانات المهارية، يخلق الديناميكية بين أفراد الفوج للوصول إلى الأهداف المشتركة أثناء الحصة، ويقوي الترابط الاجتماعي بين أفرادهم، فالتلميذ يتدرب ويتنافس في إطار نظام اجتماعي متسع على شكل منظم كالفرق.

وبالتالي فإن هذا البناء الاجتماعي في حصة التربية البدنية له تأثير مباشر وغير مباشر على سلوك التلميذ، من خلال حرية التفاعل بين أفراد الجماعة (الفريق) أو مع الجماعات الأخرى في الصف الدراسي.

7- الإختلاط في درس التربية البدنية والرياضية:

لقد اتصف نظام التعليم خلال المرحلة الاستعمارية بعدم الإختلاط في المدارس بين الذكور والإناث، وهذا النظام لم يكن موجودا في بلادنا فقط بل في آل أنحاء العالم تقريبا، إلا أنه بدأ يتراجع شيئا فشيئا، وذلك منذ حوالي 1960 ، حيث بدأ ظهور المدارس المختلطة في أوروبا وأمريكا.

⁴⁶ - محمد حسن علاوي، سيكولوجية الجماعات الرياضية، ط1 ، مرآة الكتاب للنشر، القاهرة، 1998 ، ص20

وقبل البدء في إعطاء لمحة عن صحة هذا النظام بالنسبة لحصص التربية البدنية والرياضية وفوائدها أو عدم صلاحيته، تجدر الإشارة إلى إعطاء تعريف بسيط لمصطلح، الاختلاط، إذ يقصد به في العامية كل جسم أدخلت عليه مكونات من نوعية أخرى أو مختلفة. أما من الناحية التربوية وحسب فيقصد به التعليم المختلط بين الذكور و الإناث "le petit Larousse". تعريف 2007 " وبالرغم من انتشاره في أنحاء العالم وعلى جميع المستويات التعليمية، بقيت مادة التربية البدنية والرياضية تعرف شيئاً من الركود، وذلك لأسباب يرجعها الباحثون إلى ما هو تاريخي - إجتماعي (socio-

historique)

" 47 M.VOLONDAT " (1984)

⁴⁷ - Alain Herbard ,Education physique et sportive reflexion et perspective ,revue E.P.S , 1990, p28.

خلاصة الفصل:

من خلال ما سبق ذآره فإننا نرى أن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لا تتعارض مع الشريعة الإسلامية قط، وخاصة فيما يتعلق بممارسة المرأة لهذا النشاط. ونستنج أيضا أن التربية البدنية والرياضية جزء لا يتجزأ من التربية العامة فهي الجزء الحيوي للتربية العامة، حيث تعتبر ممارسة النشاط الحرآي من أحدث أساليب التربية الحديثة وهذا لأن وسيلتها هي الممارسة العلمية، فعندما يشترك الفرد في نشاط رياضي موجه، وعلى أسس علمية سليمة، يستفيد صحيا وحرآيا، وتتوطد العلاقات الإنسانية بفضل هذا النشاط. فالتربية العامة والتربية البدنية والرياضية هدفهما واحد، وهو العمل على نمو الفرد إجتماعيا، وعقليا وبدنيا ونفسيا، وهذا من خلال الأنشطة التربوية التي تتم داخل المدرسة سواء آانت تطبيقية أو نظرية.

تمهيد:

للتأكد من صحة الفرضيات المقدمة في الجانب النظري، كان لا بد لنا من دراسة تكون أكثر دقة وأكثر منهجية، والمتمثلة في الدراسة الميدانية التي من خلالها اختيار المنهج المتبع في هذا البحث، وكذا مجالاته والعينة التي تم اختيارها له، وكذا أداة البحث كما قمنا بتحليل النتائج ومناقشتها.

1. المنهج المتبع:

المنهج هو الطريق المؤدي إلى الهدف المطلوب أو هو الخيط غير المرئي الذي يشيد البحث من بدايته حتى نهايته قصد الوصول إلى النتائج.¹

ويلجأ الباحث إلى استخدام هذا المنهج من أجل فتح مجالات جديدة للدراسة التي ينقصها القدر الكافي من المعارف وهو يريد بذلك التوصل إلى معرفة دقيقة وتفصيلية عن عناصر الظاهرة موضوع البحث التي تفيد في تحقيق فهم لها أو وضع إجراءات مستقبلية خاصة بها.²

وقد اعتمدنا في بحثنا هذا على المنهج الوصفي التحليلي، وهذا المنهج يرتبط بوصف تحليلي لمركبات الواقع الذي يقوم الباحث بدراسته ويعتمد على استقراء أجزاء الموضوع المدروسة وقياس الارتباطات القائمة بهذه الأجزاء باستعمال أرقام وبيانات إحصائية.

ويعرف المنهج الوصفي التحليلي أيضا بأنه: "مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتمادا على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلا كافيا ودقيقا لاستخلاص دلالتها والوصول إلى النتائج".³

¹ - محمد أزهر السماك وآخرون: الأصول في البحث العلمي، دار الحكمة للطباعة والنشر، بدون طبعة، الموصل، 1980، ص 42.

² نفس المرجع، ص 43.

³ نفس المرجع، ص 43.

ويعد المنهج الوصفي من أحسن المناهج التي تتسم بالموضوعية ذلك أن المستجوبين يجدون كل الحرية في التعبير عن آرائهم، وزيادة عن هذا فطبيعة موضوعنا تتطلب مثل هذا المنهج مما دفعنا لاختياره.

2. متغيرات البحث: على أي باحث أن يضبط متغيرات بحثه حتى مصداقية النتائج ونحن في بحثنا هذا حاولنا أن نضبط متغيراته كما يلي:

✓ 1-2- المتغير المستقل:

وهو العلاقة بين السبب والنتيجة أي العامل المستعمل الذي نريد من خلاله قياس النواتج¹، والمتغير

المستقل في بحثنا هذا هو " ممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط و غير المختلط"

✓ 2-2- المتغير التابع:

هو الذي يوضح الناتج أو الجواب، لأنه يحدد الظاهرة التي نحن بصدد محاولة شرحها، وهي تلك العوامل

أو الظواهر التي يسعى الباحث إلى قياسها وهي تتأثر بالمتغير المستقل.² والمتغير التابع في بحثنا: يتمثل في

العوامل النفسية، وحددت فيما يلي: "درجة القلق كحالة وكسمة" - "درجة الضغط"

3- مجتمع الدراسة:

¹- Delandshetr- g-Introduction a la recherche en éducation. Edition clin bourrier. Pris 1975.p20

²-MauecaAngers , limitation a la méthodologie des sciences humaines 2^{eme} Edition clinc, Québec. 1996 , p118

³- مروان عبد المجيد إبراهيم، الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، طبعة الأولى، دار الفكر ، عمان، 1999، صفحة 70.

إن مجتمع الدراسة يمثل الفئة الاجتماعية التي نريد إقامة الدراسة التطبيقية عليها وفق المنهج المختار والمناسب لهذه الدراسة.

وفي هذه الدراسة كان مجتمع البحث هو تلميذات السنة الثانية ثانوي، من فئة الفتيات المحجبات اللاتي يمارسن النشاط البدني الرياضي وهذا في وسط مدرسي مختلط، وفئة أخرى يمارسن النشاط البدني الرياضي في وسط غير مختلط و هن محجبات أيضا و في السنة الثانية ثانوي.

3-الدراسة الاستطلاعية:

إن الدراسة الاستطلاعية هي عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل البحث لمعرفة صلاحيتها وكذا صدقها لضمان دقته وموضوعية النتائج المتحصل عليها في النهاية وسبق هذه الدراسة الاستطلاعية العمل الميداني المتمثل في توزيع الاستبيان على 10 تلميذ تم اختيارهم بطريقة عشوائية أخذت هذه العينة من ثانوية 11ديسمبر حيث استبعدت من العينة الأساسية للدراسة.ولهذا قمنا بزيارة عينة بحثنا حيث تم ذلك بعد سحب رخصة تسهيل المهمة من الإدارة القسم، التي عن طريقها قمنا بتوزيع الاستمارة الإستبائية على تلميذات بمختلف ثانويات ولاية تيسمسيلت وكان الهدف من هذه الدراسة تحديد درجة استجابة المبحوثين للبحث وتحديد مستوى التسلسل المنطقي للأسئلة.

وكان غرضنا الأساسي في هذه الدراسة الاستطلاعية إلى التأكد من وجهة نظر الباحث في تفسير التساؤل التالي:

❖ هل هناك علاقة ارتباطيه بين الاضطرابات المقترحة و الوسط المختلط ؟

✓ علاقة الضغط، القلق ، أساليب المقاومة ، الاكتئاب ، الخجل بالوسط .

وقد تم في هذا الصدد بناء استبيان انطلاقا من مقاييس واختبارات موجودة من قبل، ويعالج هذا الاستبيان التساؤل المطروح، أما أنه يشمل محاور، حيث يحتوي كل محور على أسئلة خاصة.

جدول (5) يوضح توزيع أسئلة الاستبيان على المحاور

المحاور	الأسئلة المكونة للمحور
القلق	4.3.2.1
الضغط	8.7.6.5
المقاومة	12.11.10.9
الخجل	16.15.14.13

ويتكون الاستبيان من أسئلة مغلقة يجيب المفحوص عليها ب (نعم) - أو (لا) ، وأعطيت لكل إجابة درجة:

درجتين للإجابة (نعم) وصفر درجة للإجابة (لا)

بعد جمع النتائج و فرزها، طبق الباحث معامل الارتباط "البيرسون" وتحصلنا على ما يلي:

جدول (6): يمثل العلاقة بين الاضطرابات والوسط المختلط عن المراهقات المحجبات

الممارسات للنشاط البدني الرياضي

المتغيرات	معامل الارتباط	نوع العلاقة	الدلالة
القلق / الوسط المختلط	0.76	إيجابية	دالة
الضغط / الوسط المختلط	0.83	إيجابية	دالة
المقاومة / الوسط المختلط	0.42	إيجابية	غير دالة
الحجل / الوسط المختلط	0.30	إيجابية	غير دالة

من خلال النتائج المتحصل عليها نجد أن:

✓ القلق له علاقة ارتباطيه مع الوسط المختلط وهي إيجابية، وبتالي كلما كانت ممارسة النشاط البدني

الرياضي في وسط مختلط كلما زاد القلق.

✓ الضغط له علاقة ارتباطيه مع الوسط المختلط وهي كذلك إيجابية أي هي طردية، فكلما كانت

ممارسة النشاط البدني الرياضي في محيط مختلط كلما زادت حدة الضغط.

✓ ليست هناك علاقة ارتباطيه بين المقاومة والوسط المختلط.

✓ ليست هناك علاقة ارتباطيه بين الحجل والوسط المختلط.

وانطلاقا من الاستنتاجات المذكورة، يتضح لنا ما هي العوامل التي لها علاقة بممارسة النشاط البدني

الرياضي في الوسط المختلط، والتي سنقوم بدراستها في بحثنا الحالي.

وتتمثل هذه العوامل في: (اضطراب القلق واضطراب الضغط).

4- عينة الدراسة:

العينة تعني اختيار عدد من مفردات المجتمع تمثله كما ونوعا في الخصائص ذات العلاقة بموضوع البحث، مثل الطبيب الذي يحلل دم المريض إن لا يحلل كل دم المريض وإنما يأخذ عينة صغيرة فقط تحمل نفس الخصائص دم المريض كله فكذلك الباحث لا يستطيع أخذ العينة كلها وإنما جزءا منها لذا حرصا منا على الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع قمنا باختيار عينة البحث بطريقة عشوائية، أي أننا لم نخصص العينة بأي خصائص وذلك لسببين: العينة العشوائية تعطي فرصا متكاملة ومتكافئة لكل الأفراد لأنها لا تأخذ أي اعتبارات أو تمييز أو إعفاء أو صفات أخرى التي حددها البحث.

كما يعتبر اختيار العينة العشوائية من أبسط الطرق لاختيار العينات بدقة لذا اعتمدنا في بحثنا هذا على عينات من ثانويات مختلفة وهي كالأتي:

✓ 30 تلميذة من ثانوية 11 ديسمبر.

✓ 30 تلميذة من ثانوية المصالح الوطنية.

✓ 30 تلميذة من ثانوية محمد بلال.

✓ 30 تلميذة من ثانوية محمد بونعام.

ملاحظة:

نظرا لعدم توفر هذا النظام (الوسط الغير مختلط) في مؤسسات ولايتنا (تيسمسيلت) قمنا بخلق هذا النظام مؤقتا وفي مؤسستين معينتين (ثانوية 11ديسمبر و ثانوية محمد بلال) وذلك بتعاون أستاذي المؤسستين في تلبية هذا المطلب.

4-1 خصائص العينة:

■ حجمها:

يقدر حجم العينة في الدراسة الحالية ب 120 : فتاة محجة ينقسمون إلى مجموعتين: الأولى أفرادها يمارسون النشاط البدني الرياضي في وسط مختلط ، و الثانية في وسط غير مختلط.

جدول (1) يمثل فئة الممارسين في وسط مختلط وفئة الممارسين في وسط غير مختلط*

المجموع	وسط غير مختلط	وسط مختلط
120	60	60
%100	%50	%50

■ سن أفراد العينة:

جدول (2): يمثل توزيع أفراد العينة حسب متغير السن

النسبة المئوية	التكرار	السن
37.5%	45	[16 - 15 [
41.66%	50	[17 - 16 [
20.83%	25	[18 - 17 [
100%	120	المجموع

من خلال الجدول نجد أن أغلب أفراد العينة تتراوح أعمارهم ما بين 16 و 17 سنة.

▪ مدة ممارسة النشاط البدني الرياضي:

جدول (3): يمثل مدة ممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط وفي غير المختلط.

في وسط غير مختلط		في وسط مختلط		مدة الممارسة
النسبة المئوية	عدد الأفراد	النسبة المئوية	عدد الأفراد	
50%	30	66.66%	40	موسم واحد
50%	30	33.33%	20	موسمين
100%	60	100%	60	المجموع

من خلال الجدول نجد أن نسبة كبيرة من فئة المحجبات التي تمارسن النشاط البدني الرياضي في الوسط

المختلط بدأت هذه الممارسة في المرحلة التعليم الثانوي.

■ مصدرها:

تم اختيار أفراد العينة من المؤسسات التربوية (الثانويات) وهي كالتالي:

جدول (4) تمثل أسماء الثانويات، ، ومكان تواجد الوسط الذي تم فيه اختيار العينة.

مكان تواجدها	نوع وسط العينة	المؤسسة
تيسمسيلت	غير مختلط	ثانوية/11 ديسمبر
تيسمسيلت	مختلط	ثانوية/ مصالحة الوطنية
تيسمسيلت	غير مختلط	ثانوية /محمد بلال
تيسمسيلت	مختلط	ثانوية / محمد بونعامة

5-2-مكان دراسة العينة:

تم إجراء البحث الميداني على مستوى الثانويات على اختلاف منطقة تواجدها ونوع وسط الدراسة)

مختلط ،غير مختلط) ، وهي على التالي:

جدول (5) يمثل مكان توزيع المقاييس

عدد المقاييس الموزعة	عدد المقاييس المسترجعة	عدد المقاييس الملغاة	الثانويات
30	30	00	ثانوية/ 11 ديسمبر
30	30	00	ثانوية/ مصالحة الوطنية

00	30	30	ثانوية /محمد بلال
00	30	30	ثانوية / محمد بونعامه

6-أدوات البحث:

نقصد بأدوات البحث تلك الوسائل العلمية التي تهدف من خلالها إلى جمع وتنظيم المعلومات،¹ وقد اعتمد الباحث في البحث الحالي على الأدوات التالية:

6-1الاستبيان:

من أجل جمع المعلومات الشخصية لأفراد العينة، أستعمل الباحث في هذه الدراسة استبيان يتكون من نوعين من الأسئلة، ويطلق على هذا النوع بالاستبيان المقيد المفتوح، إذ أنه يحتوي على أسئلة تصاحبها أجوبة متعددة (أسئلة مفتوحة و أسئلة مغلقة).

6-1-1 ثبات الاستبيان:

يعني ثبات الاختبار أنه إذا ما أعيد الاختبار على نفس العينة، تحت نفس الظروف يعطي نتائج معنوية أي وجود معامل ارتباط كبير بين نتائج الاختبار.

كما يعرف ثبات الاختبار على أنه مدى الدقة والاتساق أو استقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين.

¹ محي الدين محمد مسعد:كيفية كتابة الأبحاث والإعداد للمحاضرات،المكتب الغربي للبحث،ط 2،الإسكندرية،2000 ص 35.

واستعملنا عند حساب معامل الثبات الطريقة العامة لحساب معامل الارتباط "برسون" كما هو موضح في الجدول الآتي:

6-1-1-1- عرض الجدول الخاص بثبات استبيان:

المحاور	متوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة	معامل الارتباط	الجدولية	درجة الحرية	مستوى دلالة	الدلالة الإحصائية
1	2.50	9.05	10	0.83	0.38	24	0.05	دال
2	2.50	8.05	10	0.56				
3	2.50	12.25	10	0.88				
4	2.50	10.26	10	0.80				

جدول (7): يبين طريقة حساب معامل ثبات لإسبيان.

في حين نجد أن معامل برسون الخاص بثبات المتعلق باستبيان بقيمة أكبر 0.83 مقارنة بالجدولية.

نستنتج من نتائج الجدول أعلاه أن قيمة الجدولية كانت أصغر من قيمة معامل الارتباط ، وهذا ما يدل على أن أداة البحث المستعملة تتميز بدرجة عالية من الثبات.

2-1-6 صدق الاستبيان = √ الثبات

يعتبر الصدق أهم شروط الاستبيان الجيد، فالاستبيان الصادق هو الذي ينجح في قياس ما وضع لقياسه فعلا وليس شيء آخر.

1- 2-1-6 عرض الجدول الخاص بصدق استبيان:

المحاور	متوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة	معامل الارتباط	الجدولية	درجة الحرية	مستوى دلالة	الدلالة الإحصائية
1	2.50	9.05	10	0.91	0.38	24	0.05	دال
2	2.50	8.05	10	0.74				
3	2.50	12.25	10	0.93				

				0.93	10	10.26	2.50	4

الجدول (8) يمثل: طريقة حساب معامل صدق لاستبيان.

نستنتج من الجدول المبين أعلاه بأن قيمة الجدولية كانت أصغر من قيم معامل الارتباط الخاصة بالمقياس المستعمل وهذا ما يؤكد على أن الاستبيان المستعمل يتميز بدرجة عالية من الصدق.

6-1-3 الموضوعية:

6-1-3-1 صدق المحكمين:

بعد الانتهاء من إعداد النهائي لأداة البحث تطرقنا إلى العملية الثانية وهي صدق الأداة وللتأكد من صدق عبارات الأداة لجأنا إلى مجموعة من المحكمين مكونة من مجموعة أساتذة في تخصصات مختلفة من معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة تسمسليت.

وبعد تحكيم الأداة قمنا بتسجيل وجمع كل الملاحظات التي تتعلق بأداة، وكانت الملاحظات تشير في مجملها إلى بعض الكلمات غير مفهومة التي تؤثر على فهم التلميذات للعبارات، بالإضافة إلى ضرورة تبسيط بعض العبارات ليتمكن التلميذة من فهمها، وبعد التعديلات التي أحدثناها، وجدنا أن الاستبيانات المستخدمة سهلة الفهم وواضحة لذلك لم نجد أي صعوبات من طرف التلميذات على حد سواء في فهم كل ما إقترحناه عليهم من الأسئلة التي تضمنها استبياننا الخاص بموضوع البحث المتمثل في أسباب اتجاه وميول تلاميذ المرحلة الثانوية إلى ممارسة كرة القدم على باقي الرياضات الجماعية الأخرى.

إذ وجدنا تجاوبا كبيرا من طرف التلميذات من خلال عرضنا للاستبيانات الخاصة بموضوع البحث وذلك لبعده ذاتيتنا في شرح الأسئلة المتعلقة بالبحث.

في ضوء نتائج الدراسة الاستطلاعية حتى يتحقق الاستبيان شرط الموضوعية واستنادا على كل الإجراءات الميدانية والاعتبارات السالفة الذكر استخلصنا أن الاستبيان في صورته المقترحة يتمتع بموضوعية عالية بالإضافة إلى صدق وثبات الاستبيان.

6-2 مقياس إدراك الضغط:

وضع من طرف ليفنستين "Levenstein" وآخرون، ويشمل "30 عبارة تميز منها نوعين من البنود المباشرة وغير المباشرة، لقياس مؤشر إدراك الضغط .

❖ البنود المباشرة:

تشمل 22 عبارة، وتدل على وجود مؤشر إدراك ضغط مرتفع عندما يجيب المفحوص بالقبول إتجاه الموقف، وإلى مؤشر إدراك ضغط منخفض عندما يجيب بالرفض. وتتمثل هذه البنود في العبارات رقم :

30.28.27.26.24.23.22.20.19.18.16.15.14.12.11.09.08.06.

05.04.03.02. 00

و تنقط من 1 إلى 4 من اليمين تقريبا أبدا إلى اليسار عادة

❖ البنود غير المباشرة:

تشمل 8 عبارات، وتدل على وجود مؤشر إدراك مرتفع عندما يجيب المفحوص بالرفض، وإلى مؤشر إدراك منخفض عند ما يجيب بالقبول، وتتمثل هذه البنود في العبارات، رقم:

29.25.21.17.13.10.07.01

وتنقط هذه البنود بصفة معكوسة من 4 إلى 1 من اليمين تقريبا أبدا إلى اليسار عادة¹

التصحيح:

تنقط بنود الاختبار وفق 4 درجات، من 1 إلى 4 كما يلي:

- 1 تقريبا أبدا.

- 2 أحيانا.

- 3 كثيرا.

- 4 عادة.

و يتبع التنقيط حسب نوع البنود كما أشرنا إليه سابقا مباشرة أو غير مباشرة .

❖ ثبات وصدق المقياس:

6-2-1 الثبات :

وقام الباحث في الدراسة الحالية بحساب ثبات المقياس وذلك باستعمال طريقة التجزئة النصفية، حيث تم تجزئة المقياس إلى جزئين متكافئين و يضم أحد الجزئين الفقرات الفردية، ويضم الجزء الثاني الفقرات الزوجية، وتم حساب معامل الارتباط بين درجات آل من الفقرات الفردية والزوجية الذي قدر ب

¹ - عبد الرحمان محمد العيسوي، الاختبارات والمقاييس النفسية، منشأ المعارف بالإسكندرية، مصر، 2003، ص117

0.79، وهذا يدل على وجود تماسك قوي بين الجزئيين للفقرات، وهذه النتيجة مكافئة فقط لصورة واحدة من نصف الاختبار الأصلي، ولتصحيح هذا الأثر نقوم بتطبيق معادلة "سيبرمان" وتحصلنا على معامل ثبات الاختبار الأصلي الذي قدر ب **0.84** ، وكما نلاحظ فإن قيمة معامل الثبات دالة، وبالتالي تأكدنا من ثبات المقياس.

6-2-2 الصدق :

مع مقياس " إدراك الضغط "لكوهان وقام الباحث في الدراسة الحالية بالتأكد من صدق المقياس باستعمال الصدق الذاتي، وهو جذر قيمة معامل الارتباط المتحصل عليه في الثبات وقدر ب **0.91** : ، وبما أنه دال فإن المقياس يعتبر صادقاً.

6-3 اختبار حالة وسمة القلق:

وضع سبيلبرجر "spilberger" "لوشان" "luchene" "قورسون" و "Gonsuch" قام بإعداد صورته العربية "محمد حسن علاوي" ويشمل مقياسين منفصلين يعتمدان على أسلوب التقدير الذاتي، وذلك لقياس مفهومين منفصلين للقلق، الأول "حالة القلق" والثاني "سمة القلق".

- ويتكون مقياس سمة القلق من 20 عبارة، يطلب فيها من الأفراد وصف ما يشعرون به بوجه عام.

- ويتكون مقياس حالة القلق من 20 عبارة أيضاً، ولكن تتطلب تعليماته من المفحوصين الإجابة عما يشعرون به في لحظة معينة من الوقت¹.

التصحيح:

¹ - عبد الرحمان محمد العيسوي، نفس المرجع السابق، ص 126.

تتراوح قيمة الدرجات على الاختبار من 20 درجة كحد أدنى، إلى 80 درجة كحد أقصى لكل صورة من صورتني اختبار حالة و سمة القلق.

ويجب المفحوصين على آل عبرة من الاختبار بأسلوب التقدير الذاتي على متصل مكون من 04 نقاط أما هو موضح فيما يلي:

✓ الأربع نقاط الخاصة بمقياس حالة القلق:

1. مطلقا.

2. قليلا.

3. أحيانا.

4. كثيرا.

✓ الأربع نقاط الخاصة بمقياس سمة القلق:

1. مطلقا.

2. أحيانا.

3. غالبا.

4. دائما.

وهناك نوعان من العبارات، الأولى: ويشير التقدير المرتفع فيها إلى قلق عال، وتكون أوزان ، التدرج في

هذا النوع كالتالي 4.3.2.1 :

أما النوع الثاني: فيشير التقدير المرتفع إلى قلق منخفض، ومن تم تكون أوزان العبارات. في هذا النوع معكوسة كالتالي 1.2.3.4 :

وهناك توازن لعبارات حالة القلق، حيث نجد في المقياس عشر عبارات تصحح مباشرة وهي رقم
18.17.14.13.12.09.07.06.04.03

بينما نجد العشر عبارات الأخرى تصحح بطريقة معكوسة وهي تحمل رقم:

20.19.16.15.11.10.08.05.02.01 أما فيما يخص مقياس سمة القلق، نجد ثلاثة عشر

عبارة، تصحح بطريقة مباشرة. وهي رقم:

40.38.37.35.34.32.31.29.28.25.24.23.22، وسبع عبارات معكوسة رقم

39.36.33.30.27.26.21. وإذا أغفل المفحوص ثلاث عبارات أو أكثر فإن صدق المقياس

يكون مشكوك فيه¹

❖ ثبات وصدق الاختبار:

6-3-1 الثبات: استخدم الباحث طريقة التجزئة النصفية، حيث بلغ معامل الارتباط بين جزئي سمة

القلق **0.76**، ثم طبقنا معامل الارتباط لسبيرمان وقدر ب**0.87**، وهي قيمة مرتفعة وبالتالي تحققنا

من صدق الاختبار لسمة القلق.

وقمنا بنفس الطريقة لاختبار حالة القلق، وبلغ معامل الارتباط **0.70**، وبعد حساب معامل الارتباط

لسبيرمان، تحصلنا على **0.83** وهي قيمة مرتفعة تدل على ثبات الاختبار.

¹ - عبد الرحمان محمد العيسوي، نفس المرجع السابق، ص155.

6-3-2 الصدق:

استخدم الباحث لحساب صدق الاختبار، الصدق الذاتي والمتمثل في الجذر التربيعي لمعامل لسبيرمان المحسوب في الثبات ، وكان الجذر التربيعي لمعامل الارتباط لسبيرمان في اختبار سمة القلق **0.93** ، وبلغ عند اختبار حالة القلق **0.91** ، وبهذه القيم نكون قد تأكدنا من صدق الاختبارين معا.

7-مجالات البحث :

7-1 المجال المكاني :

قمنا بدراستنا حسب العينة التي اخترناها من المجتمع الإحصائي والمتمثل في تلميذات كل من ثانوية 11ديسمبر - المصالح الوطنية - محمد بلال - محمد بونعامة .

7-2 المجال الزمني:

أنجز البحث الميداني على مرحلتين:

-المرحلة الأولى: قام الباحث بدراسة استطلاعية وجمع المعلومات عن الفتيات المراهقات المحجبات،

وهذا في شهر جانفي 2017.

-المرحلة الثانية: قام الباحث بتوزيع المقاييس و إعادة جمعها وهذا في شهر مارس 2017.

ولقد امتدت الدراسة الميدانية حوالي 26 يوم، تم خلالها توزيع المقاييس النفسية وجمعها، حيث كان تطبيق هذه المقاييس لكل أفراد العينة.

8-الأساليب الإحصائية :

قام الباحث باستخدام الأساليب الإحصائية التالية لتحليل نتائج البحث ولتأكد مما يلي:

✓ المتوسط الحسابي:

✓ يعتبر من أكثر الأساليب الإحصائية شيوعاً، وهو أحد مقاييس النزعة المركزية ويعنى إبراز مدى انتشار الدرجات في الوسط.

✓ الانحراف المعياري:

يعتبر من أهم مقاييس التشتت ويعرف على أنها جذر التربيعي لمتوسط مربعات القيم عن متوسطها الحسابي، ويفيدنا في معرفة طبيعة توزيع الأفراد، أي مدى انسجام العينة.

✓ اختبار **T**: يستخدم اختبار **T** لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لمجموعتين، كما يجب مراعاة ما إذا كانت المجموعتين من عينة واحدة أو من عينتين مستقلتين (مترابطة أو مستقلة)، وذلك من أجل استخدام المعادلة المناسبة.

✓ معامل الارتباط: لقياس الثبات لأدوات الدراسة.

✓ اختبار "تفي": المتغيرات التالية: إدراك الضغط، إدراك القلق وسيتم لاحقاً عرض مختلف نتائج الدراسة الحالية بعد التحليل الإحصائي و مناقشتها.

ملاحظة : تمت المعالجة الإحصائية بالاستعانة بنظام (SPSS: ibm20) الإحصائي.

9- صعوبات البحث:

إن القيام ببحث أو دراسة علمية تستوجب من الباحث اتخاذ عدة احتياطات من أجل تجنب و إزالة بعض العراقيل التي تواجهه خلال فترة إعداد بحثه و لقد واجهنا بعض العراقيل في الجانب النظري و هذا

لا يعني أنه لم تكن هناك عراقيل في الجانب التطبيقي

1. الإنطلاقة المتأخرة للبحث لم نبدأ إلا في نهاية شهر ديسمبر.

2. قلة الكتب في المكتبة وهذا له حدودية النسخ.

3. وجود صعوبة في صياغة أسئلة الاستمارة.

4. عدم تعاون بعض المدراء وحرصهم على رؤية الاستمارة.

خلاصة:

لقد تم عرض في هذا الفصل مختلف الإجراءات التي قمنا بها لإتمام الدراسة الميدانية والتي من خلالها نستطيع التوصل إلى نتائج تؤكد لنا تحقيق أو نفي الفرضيات التي تقوم على أساسها هذه الدراسة، حيث تعتبر هذه الإجراءات ضرورية في كل دراسة وفي هذا الفصل أيضا أوضحنا أهم الإجراءات الميدانية التي قمنا بها (المنهج، مكان الدراسة، عينة البحث، أدوات جمع بيانات)، وكذلك التأكد من صدق وثبات الوسائل العلمية في جلب بيانات من أجل الوصول إلى نتائج موثوقة.

تمهيد:

يحتاج البحث أو الدراسة إلى تدعيم المادة العلمية التي تم جمعها عن موضوع الدراسة بالتحليل العلمي للتأكد من مصداقية الفروض، فيتعرض إلى الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية ثم تحليلها ومناقشة النتائج المتحصل عليها عن طريق تطبيق الأداة العلمية على عينة البحث.

وفي هذا الفصل سنتعرض إلى نتائج الدراسة الحالية المتواصل إليها خاصة بتطبيق أداة جمع معلومات وأداة الاستبيان الخاص بالاضطرابات النفسية عند المراهقة المحجبة الممارسة للنشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط.

والهدف من هذا الفصل هو التوصل إلى صدق الفرضيات التي يقوم عليها البحث أو العكس، وهذا من خلال عرض وتحليل وتفسير النتائج ومن ثم مناقشة الفرضيات.

1. عرض نتائج العلاقات الارتباطية بين الاضطرابات النفسية و الوسط المختلط:

1-1 الضغط:

جدول (9): التالي: يبين العلاقة الارتباطية بين الضغط والوسط المختلط

المتغيرات	معامل الارتباط	نوع العلاقة الارتباطية	مستوى الدلالة
الضغط	200.	إيجابية	0.05
الوسط المختلط			

من خلال الجدول نرى أن هناك علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين الضغط

و ممارسة، بحيث معامل الارتباط يساوي 0.20 عند مستوى الدلالة 0.05.

النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط عند مستوى دلالة يتضح من خلال هذه العلاقة ونوعها

أنه كلما كانت ممارسة النشاط البدني الرياضي تتم في وسط مختلط كلما كانت الدرجات مرتفعة على

مقياس إدراك الضغط.

أي أن المراهقة المحجبة تعاني من ضغط مرتفع كلما مارست النشاط البدني الرياضي في وسط مختلطة ،

وهذا راجع إلى عوامل نفسية التي تعاني منها بعض الفتيات .

لأن لكل نشاط رياضي خصائصه النفسية التي ينفرد ويتميز بها عن غيره من أنواع الأنشطة الرياضية

الأخرى، سواءً بالنسبة لطبيعة أو مكونات أو محتويات نوع النشاط، أو بالنسبة لطبيعة المهارات

الحركية أو القدرات الخطئية أو بالنسبة لما ينبغي أن يتميز به اللاعب من سمات نفسية معينة.

2-1 القلق:

الجدول (10) : يبين العلاقة الارتباطية بين القلق كحالة والوسط المختلط.

المتغيرات	معامل الارتباط	نوع العلاقة الارتباطية	مستوى الدلالة
القلق كحالة	00.2	إيجابية	0.05
الوسط المختلط			

من خلال الجدول يظهر لنا وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين قلق الحالة وممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط.

وهذا ما يدل على وجود علاقة قوية بين اضطراب القلق كحالة وبين ممارسة المراهقة المحببة للنشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط، نظرا لقيمة معامل الارتباط والتي تعتبر قيمة.

تنجم المشاكل النفسية لدى المراهقين عن التوتر و الكبت الحاصل عن الخجل و التسرع في اتخاذ القرارات. و المراهق يميل إلى الحرية و التملص من الواجبات المدرسية، فينشأ عن ذلك في نفسه الإحباط و الشعور باليأس و الضياع فالمراهق يعتبر في المجتمع تنقص من قيمته بغض النظر عن صلاحها أو ضررها.

و قد يجلب المراهق بتصرفاته الكثير من المتاعب لأسرته أو مجتمعه لذلك فهو يعيش في صراعات داخلية مكبوتة قد يظهرها أحيانا التمرد على الأعراف و التقاليد، فهو يعتقد أنه يجب على الجميع الاعتراف بشخصيته و قد تؤدي هذه الصراعات النفسية إلى الإحساس بالذنب و القهر فيؤدي به إلى القلق والاكتئاب و الانعزال أو إلى السلوك العدواني.

جدول (11) : يبين العلاقة الارتباطية بين القلق آسمة والوسط المختلط.

المتغيرات	معامل الارتباط	نوع العلاقة الارتباطية	مستوى الدلالة
القلق كسمة	00.2	ايجابية	0.05
الوسط المختلط			

من خلال الجدول نرى أن هناك علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين القلق كسمة و ممارسة، بحيث معامل الارتباط يساوي 0.20 عند مستوى الدلالة 0.05.

ومن خلال هذه العلاقة ونوعها يتضح لنا أنه كلما كانت ممارسة النشاط البدني الرياضي تتم في الوسط المختلط كما ارتفعت درجة القلق كسمة .ومنه فإن قلق السمة يؤثر على المراهقة المحجبة الممارسة للنشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط.

نستنتج من الجدولين (10) و (11) أن القلق كحالة يؤثر أكثر من القلق كسمة على ممارسة المراهقة المحجبة للنشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط.

بحيث تعتبر التربية البدنية و الرياضية مادة مساعدة و منشطة و مكيفة لشخصية و نفسية المراهق لكي يحقق فرصة اكتساب الخبرات و المهارات الحركية التي تزيده رغبة و تفاعلا في الحياة فتجعله يتحصل على القيم التي يعجز المنزل على توفيرها له، لهذا يجب على مناهج التربية البدنية أن تفسح المجال من أجل إتمام و تطوير الطاقات البدنية و النفسية له. و هذا بتكثيف ساعات الرياضة داخل الثانوية من أجل استعادة نشاطه الفكري و البدني و تجعل المراهقين يعبرون عن مشاعرهم و أحاسيسهم التي تتصف بالاضطراب و العنف و هذا عن طريق الحركات الرياضية المتوازنة المنسجمة و المتناسقة التي تخدم و تنمي أجهزتهم الوظيفية و العضوية و النفسية، و تسود هذه المرحلة ألعاب الزمر و الألعاب الرياضية الحركية، فهي مرحلة تسيطر عليها نزعة التعلق بالأبطال و اعتزازهم بذواتهم ، و تبرز القوة و الشجاعة و

الاستقلال لدى المراهق فهو يهتم بألعاب الرياضة و الرحلات مع أفراد جماعته ... ففي هذه المرحلة الحساسة يكون الدور و المسؤولية ملقاة على عاتق الأساتذة و المربين ... فتكون شخصية كاملة و ناضجة.

2- عرض نتائج النسب المؤوية للإضطرابات النفسية للمجموعتين:

جدول(12) :يمثل النسب المؤوية للممارسات في الوسط المختلط والممارسات في الوسط غير المختلط.

المقياس	الممارسات وسط مختلط		الممارسات في وسط غير مختلط		المجموع	
	مجموع البنود	النسبة المؤوية	مجموع البنود	النسبة المؤوية	البنود	النسبة المؤوية
إدراك الضغط	2426	%58.66	1837	%41.34	4263	%100
قلق الحالة	1743	%60.63	1246	%39.37	2989	%100
قلق السمة	1709	%63.41	1242	%36.59	2951	%100

من خلال النتائج المستعرضة في الجدول رقم (12) ومن الشكل رقم (01) ، فإننا نلاحظ أن %41.34 من الممارسات في الوسط غير المختلط أقل إدراكا للضغط من الممارسات في الوسط المختلط والممثلين في النسبة %58.66 ، ونجد كذلك أن نسبة ممارسات الوسط المختلط شدة قلق الحالة

عندهن مرتفعة مقارنة بنسبة ممارسات الوسط غير المختلط، حيث بلغت عند الممارسات في الوسط المختلط 60.63 % وعند الممارسات في الوسط غير المختلط 39.37 %.

ونفس النتائج نجدها عند قلق السمة، حيث نجد أن هذه النسبة قد بلغت 36.59 % عند الممارسات في الوسط غير المختلط و 63.41 % عند الممارسات في الوسط المختلط.

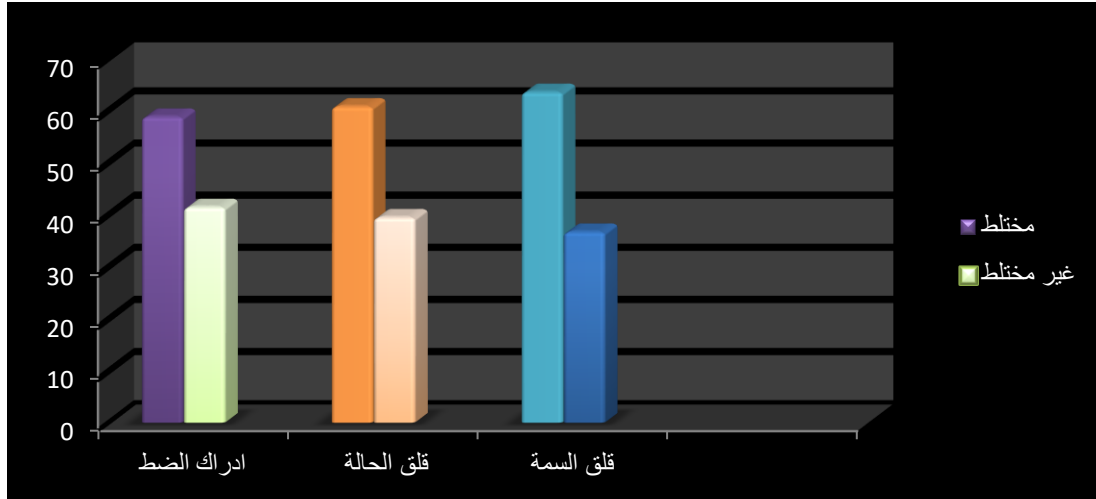
نستنتج: من ما سبق ذكره أن هناك اختلاف في نسب إدراك الضغط وقلق الحالة وقلق السمة بين

اللاتي يمارسن النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط و اللاتي يمارسنه في وسط غير مختلط.

ونظرا إلى أن ملاحظة النسب غير كافية للتأكد من وجود أو عدم وجود فروق ذات دلالة بين

المجموعتين، عمدنا فيما يلي إلى استخدام اختبار "ت"، والذي يعطينا البرهان عن وجود الدلالة أو عن

عدم وجودها بين الفئتين الممارستين.



شكل بياني رقم (1): يوضح اختلاف النسب بين الممارسات للنشاط البدني الرياضي في الوسط

المختلط والممارسات في الوسط غير المختلط فيما يخص الإضطرابات النفسية.

3- عرض نتائج الاختبار التائي:

1-3 إدراك الضغط:

يوضح الجدول الأتي المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لاستبيان إدراك الضغط والدرجة

التائية للفروق بين المجموعتين :

جدول رقم(13): يمثل نتائج " ت " للفروق في متوسط إدراك الضغط بين المجموعتين.

المقياس العينة	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المعياري	"ت" الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
الممارسات في الوسط غير المختلط	118	31.10	4.11	5.84	3.84	0.01	دال
الممارسات في الوسط المختلط		35.45	4.21				

جاء في الفرضية المرتبطة بإدراك الضغط ما يلي:

توجد فروق دالة في شدة الضغط بين الممارسات للنشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط

والممارسات في الوسط غير المختلط.

في الجدول أعلاه التي تبين وجود فروق بين الممارسات في الوسط المختلط والممارسات في الوسط غير

المختلط، وقد بلغت قيمة " ت " المحسوبة (2.013) وهي أكبر من " ت " الجدولية (1.206)، إذا

الفرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01 ، ويسير لصالح الممارسات للنشاط البدني الرياضي في

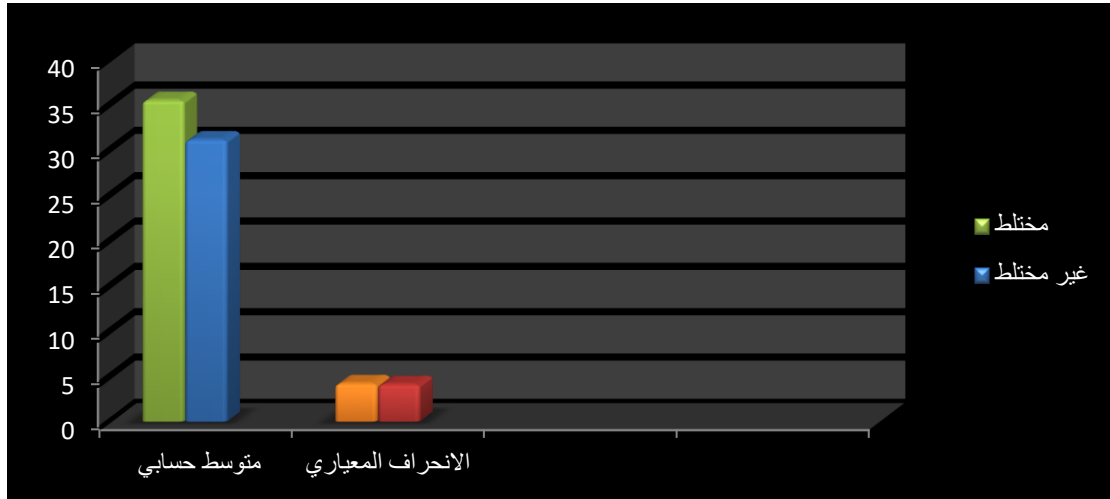
الوسط المختلط، أي أن متوسط إدراك الضغط أكبر عند الممارسات في الوسط المختلط عنه عند الممارسات للنشاط البدني الرياضي في الوسط غير المختلط.

وهذا راجع إلى السبب الرئيسي وهي العوامل النفسية مثل مختلف الضغوطات، حيث أصبح من المسلم به حالياً أن الضغوطات السيئة تسبب القلق، ويمكن عموماً تحديد نوعين من الضغوطات التي تسبب مشاكل نفسية بحيث ينقسم إلى نوعين :

الضغط المباشر أو الضغط الذي تسببه الأشياء البيئية من تعرض الإنسان للتهديد أو حين يفقد وظيفته... الخ.

الضغط المرتبط بالصراع، و هنا تتصارع قوتان متضادتان فقد تكون هناك رغبة قوية في عمل شيء مع تحريم قوي في الوقت نفسه بعدم فعله وهما قوتان واقعتان في درجة متساوية وتحتاجان إلى الإشباع، ومن هنا يرى " شيهان¹ " أن " :الضغوطات البيئية بكل أشكالها يمكن أن تزيد أي مرض، و هي ليست علة للمرض و إنما عاملاً هاماً في تفاقمه.

¹ - شيهان ق./ترجمة: عزة شعلان، مرض القلق، مطابع الرسالة، الكويت، 1988 ، ص124.125



الشكل البياني رقم 02: يمثل نتائج "ت" للفروق في متوسط إدراك الضغط بين المجموعتين

2-3- القلق:

جاء نص الفرضية الثالثة المرتبطة بالقلق كما يلي:

- تختلف درجة القلق بين الممارسات للنشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط والممارسات في الوسط غير المختلط لصالح الممارسات في الوسط المختلط.

نفرق هنا بين نوعين من القلق وهما قلق الحالة وقلق السمة، ويوضح الجدول الأتي المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد عينة البحث على اختبار حالة وسمة القلق، وحساب الدرجة التائية للفرق بين المجموعتين

1-2- قلق الحالة:

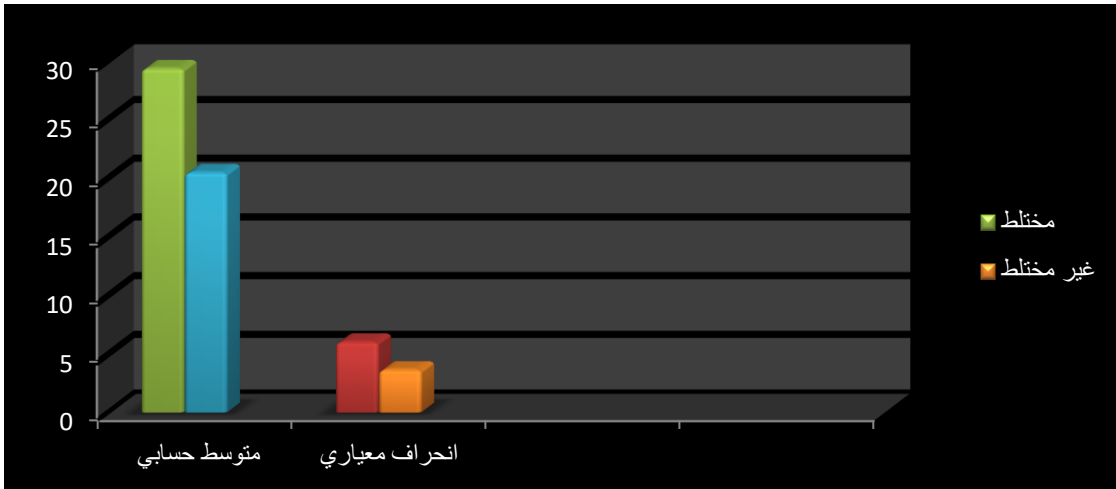
جدول رقم (14) يمثل نتائج اختبار "ت" للفروق في متوسط القلق حالة بين المجموعتين.

المقياس العينة	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المعياري	"ت" الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
الممارسات في الوسط	118	20.43	3.63	31.4	84.3	0.01	دال

							غير المختلط
				6.00	29.28		الممارسات
							في الوسط
							المختلط

يتضح من خلال الجدول رقم (2) بعد تطبيق الاختبار التائي، وجود فروق واضحة بين مجموعتي البحث في القلق حالة، حيث أنه دال إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01 ، لأن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية، و بما أن المتوسط الحسابي أكبر عند الممارسات في الوسط المختلط إذا الفرق لصالحهن.

وعليه فإن القلق حالة يظهر أقل عند الممارسات للنشاط البدني الرياضي في الوسط غير المختلط مقارنة بالممارسات في الوسط المختلط.



الشكل البياني رقم 03: يبين نتائج "ت" للفروق في متوسط قلق الحالة بين المجموعتين

3-3 قلق السمة:

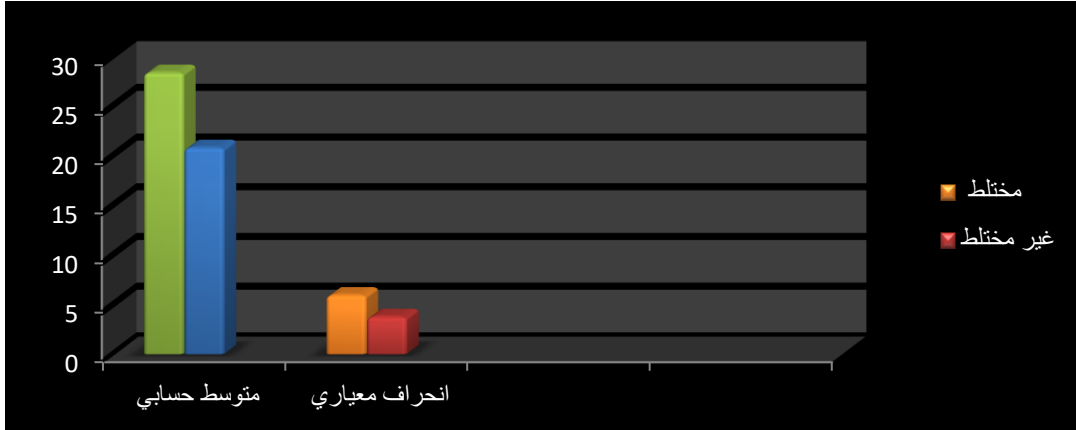
جدول رقم (15): يوضح مدى الفروق في متوسط القلق سمة بين مجموعتي البحث

المقياس العينة	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المعياري	"ت" الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
الممارسات في الوسط غير المختلط	118	20.76	3.75	4.84	3.84	0.01	دال
الممارسات في الوسط المختلط		28.31	5.93				

من خلال النتائج الموضحة في الجدول (3) نجد أن هناك فروق بين الممارسات للنشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط والممارسات في الوسط غير المختلط، حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة (3.266) أكبر من "ت" الجدولية (1.211)، و هو فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01. ومنه يمكن القول أن متوسط القلق سمة يتميز به كثيراً من الممارسات للنشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط مقارنة بالمجموعة الثانية، والمتمثلة في الممارسات للنشاط البدني الرياضي في الوسط غير المختلط.

ومن خلال عرض الجدولين السابقين الخاصين على الترتيب بالقلق حالة والقلق سمة، نجد أن المراهقات المحجبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط هن آثر إبراز المشاعر القلق من اللواتي

يمارسن النشاط البدني الرياضي في الوسط غير المختلط، ولذلك نستنتج أن هناك فروق جوهرية بين الممارسات للنشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط، والممارسات في الوسط غير المختلط في القلق حالة و القلق سمة و هو لصالح فئة الوسط المختلط ، و بذلك ندعم الفرضية الثانية للبحث.



الشكل البياني رقم 04: يبين نتائج " ت للفروق في متوسط قلق كسمة بين المجموعتين

1- مناقشة الفرضية الأولى:

في ضوء نتائج اختبار كل من مقياس إدراك الضغط واختبار القلق حالة وسمة، وبعد معالجة تلك النتائج بالوسائل الإحصائية، تحصلنا من خلالها على معامل الارتباط الذي يدل على وجود علاقة إرتباطية موجبة بين كل من:

- الضغط و ممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط.

- القلق و ممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط.

وهذا ما يتفق مع الفرضية البديلة القائلة بوجود مثل هذه العلاقة .وسعياً وراء التدقيق والتفصيل يوضح الجدول رقم (11) أن هناك علاقة دالة وموجبة بين القلق كسمة وممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط، ويعود ذلك إلى أن المراهقة المحجبة وهي في السنة الثالثة ثانوي ومقبلة على شهادة البكالوريا تتميز بقلق دائم لا يفارقها طوال الوقت، وهي تفكر في هذه الشهادة وفيما سوف يؤول إليه مستقبلها.

وهي أيضاً مجبرة على ممارسة النشاط البدني الرياضي لتحضير البكالوريا الرياضية¹ وقد بينت النتائج أيضاً وجود علاقة دالة و قوية بين القلق كحالة وممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط وهذا ما يوضحه الجدول رقم (10) ، وهذا راجع إلى أن المراهقة المحجبة تتميز بالحشمة من إظهار بدنها وملامح جسدها أمام الجنس الآخر، وقد بينت الدراسة الميدانية لسّمات الشخصية على الفتاة العربية المسلمة التي أجراها الدكتور "عبد الرحمان العيسوي"² "أن سمة الحشمة هي السمة الأكثر وزناً التي تتميز بها الفتاة (المسلمة و هذا ا بمتوسط حسابي 3.45 وقد وجد من خلال الجدول رقم (9) وجود علاقة إرتباطية قوية وموجبة بين كل من الضغط وممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط، أي كلما كانت المراهقة المحجبة تمارس النشاط

¹ - قرار وزاري مشترك، شروط الإعفاء من ممارسة التربية البدنية الرياضية، الجزائر، 2004 ، ص01

² - عبد الرحمان محمد العيسوي ،الاختبارات والمقاييس النفسية، منشأ المعارف بالإسكندرية، مصر، 2003 ، ص

البدني الرياضي في وسط مختلط كلما زادت شدة أو درجة الضغط وظهرت سماته، وهذا¹ المتعلقة بالجسم ما يجعل نتائج البحث تتفق مع تفسير النظرية التي قدمها "فورين 1971 "

والنفس معا، أي النظرية البسيكوسوماتية التي تؤول إلى أن التغيرات الفيزيولوجية التي تحدث للفرد ما هي إلا استجابات لتأثيرات عاطفية أو ضغوط بسبب الحياة اليومية والاجتماعية ومشاكلها، وهذا ما يوافق ما توصلت إليه نتائج البحث الحالي أين تأكدنا من تأثير المراهقة المحجبة وتميزها بضغط مرتفع في وسط اجتماعي مختلط.

بحيث السبب الرئيسي الذي يؤدي إلى حدوث القلق هو مختلف الضغوطات، حيث أصبح من المسلم به حاليا أن الضغوطات السيئة تسبب القلق، ويمكن عموما تحديد نوعين من الضغوطات التي تسبب القلق:

الضغط المباشر أو الضغط الذي تسببه الأشياء البيئية من تعرض الإنسان للتهديد أو حين يفقد وظيفته... الخ. الضغط المرتبط بالصراع، و هنا تتصارع قوتان متضادتان فقد تكون هناك رغبة قوية في عمل شيء مع تحريم قوي في الوقت نفسه بعدم فعله وهما قوتان واقعتان في درجة متساوية وتحتاجان إلى الإشباع، ومن هنا يرى "شيهان² "أن": الضغوطات البيئية بكل أشكالها يمكن أن تزيد أي مرض، و هي ليست علة للمرض وإنما عاملا هاما في تفاقمه

هذا ما أكده قام قصري يؤكد ظاهرة الاختلاط في حصة التربية البدنية والرياضية التلميذات التعليم الثانوي في حصة التربية البدنية والرياضية لها انعكاس سلبي على التلميذات من حيث توافقه النفسي و الاجتماعي.

بحيث يرى " محمد السيد عبد الرحمان أن قلق الحالة إجرائيا على أنها حالة مؤقتة من عدم الاستقرار النفسي تعترى الفرد بسبب ظروف أو موقف طارئ، و ذلك أما توضحها الدرجة المرتفعة في اختبار قلق الحالة... و هو ظرف أو حالة انفعالية متغيرة تعترى الإنسان و تتميز بمشاعر ذاتية من التوتر و التوجس يدرأها الفرد

¹ - T.COX , Stress ,Mac Millan éducation LTD , 1978 , p 101 .

² - شيهان ق/ترجمة: عزة شعلان، مرض القلق، مطابع الرسالة، الكويت، 1988 ، ص124.125

العادي، أما بالنسبة لقلق السمّة،¹ هي عبارة عن فروق ثابتة في القابلية للقلق، أي تشير إلى اختلافات بين الناس في ميلهم إلى الاستجابة تجاه المواقف التي يدركونها كمواقف مهددة و ذلك بارتفاع في شدة القلق.

2- مناقشة الفرضية الثانية:

2-1 الفرضية الجزئية الأولى:

أظهرت نتائج المقياس المطبق على العينة أن المراهقة المحجبة الممارسة للنشاط البدني الرياضي خلال حصّة التربية البدنية والرياضية في الوسط غير المختلط، أقل قلقاً من التي تمارسه في الوسط المختلط فيما يخص قلق السمّة وقلق الحالة لدى الفئتين، وهو لصالح فئة اللائي يمارسن النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط. وهذا ما قد وضعناه في الفرضية الأولى التي مفادها أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص درجة القلق بين الممارسات في الوسط غير المختلط، والممارسات للنشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط لصالح الفئة الثانية. وكان حكمنا المبدئي مبنيًا على أن المراهقات المحجبات يتميزن بمعاناة قلق عالية وهن في وسط مختلط مقارنة بالفئة بالأخرى، حيث يقول "محمد حسن غانم" أن...": الوسط الدراسي المختلط أو غير المختلط آل هذه العوامل وغيرها تعرض الفرد للقلق والتوتر"، بالإضافة إلى أن شريعتنا الإسلامية لم تترك قسطاً من الشك في مسألة الاختلاط، فلا شك من أن لهذا حكمة.

يرى "محمود عبد الرحمان حمودة"² أن: الأعراض النفسية هي الشعور بالخوف وعدم الراحة الداخلية وتربح حدوث مكروه، ويتربح على ذلك تشتت انتباه المريض وعدم قدرته على التركيز فيما يفعل، ويتبع ذلك النسيان لاختلال أداء التسجيل في الذاكرة، يؤثر المستوى العالي للقلق على التنظيم السلوكي للفرد بصورة

¹ - محمد السيد عبد الرحمان، دراسات في الصحة النفسية، ج1، دار قباء للطباعة و النشر و التوزيع، القاهرة، 1995، ص389

² محمود عبد الرحمان حمودة، الطفولة والمراهقة المشكلات النفسية والعلاج، مآزر الطب النفسي العصبي، القاهرة، 1991، ص263

سلبية أو يقوم بأساليب سلوكية غير ملائمة للمواقف المختلفة، ولا يستطيع الفرد التمييز بين المثيرات أو المنبهات الضارة وغير الضارة، ويرتبط ذلك بعدم القدرة على التركيز و الانتباه وسرعة التهيج والسلوك العشوائي.

2.2 الفرضية الجزئية الثانية:

من خلال الجدول رقم (13) الذي سبق وأن عرضنا فيه نتائج تطبيق اختبار " ت " الذي ساعدنا على الكشف عن مدى دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات الضغط، لدى آل من الممارسات للنشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط والممارسات له في الوسط غير المختلط، وقد توصلنا إلى أن هناك فروق دالة إحصائية لصالح الممارسات في الوسط المختلط، وبالتالي قد تم التحقق من الفرضية الثانية التي كان معناها ينص على ما يلي:

يزداد حدة الضغط عند الممارسات للنشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط مقارنة بالآئي يمارسن النشاط البدني الرياضي في الوسط غير المختلط بالنسبة للمراهقات المحجبات وقد يعود ذلك إلى تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط على درجة وشدة الضغط الذي عمل على زيادته .ومنه فإن الوسط المختلط هو مصدر الضغط بالنسبة للمراهقة المحجبة، وهذا دليل آخر على وجود علاقة إرتباطية بين الوسط المختلط والضغط النفسية.

من خلال ما تقدم نستنتج أن ممارسة النشاط البدني الرياضي في وسط مختلط خلال حصة التربية البدنية والرياضية يساهم في زيادة حدة درجة الضغط عند المراهقة المحجبة.

بحيث الوسط الدراسي المختلط أو غير المختلط، التهديد بالسوب، كثرة المواد المدرسة، عدم الحصول على حقوقك التقديرية، و مسؤولية النجاح الدائم الملقاة على عاتقك، آل هذه العوامل وغيرها تعرض الفرد للقلق و التوتر.

و من هنا نستطيع أن نمضي في حصر كافة الضغوط التي تعرض الفرد إلى نوع من القلق الحاد أو المزمن. ويرى "محمد حسن غانم" أن " :الضغوط بكافة أنواعها هي العامل الحاسم في تعرض الفرد للقلق أو عدم تعرضه له، رغم أن ذلك يرتبط بمجموعة من العوامل داخل الفرد نفسه.

هذا ما أكدته **دراسة قاسمي** بحيث توصلت الدراسة إلى أن أهم أسباب عزوف التلميذات عن ممارسة التربية البدنية يعود إلى عدم توفر المنشآت، و الاختلاط، وعدم ماح الأسرة، و ارتداء الحجاب، بالإضافة إلى دراسة كل من **عويديات والريضي** التي توضح أسباب التي تدفع طالبات الجامعة الأردنية إلى عدم ممارسة الأنشطة الرياضية تعزى إلى العامل الديني بالدرجة الأولى و من تم الاجتماعي و أخيرا الاقتصادي.

❖ الاستنتاجات :

كان الهدف من هذه الدراسة هو تقصي الاضطرابات النفسية التي تصاحب الفتاة المراهقة المحجبة وهي تمارس النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط، و ما أثر هذه الممارسة على الحالة النفسية للمراهقة المحجبة وهي في حصة التربية البدنية والرياضية في الثانوية المختلطة .ومن ثم فإن هذه الدراسة أجابت على الأسئلة التالية:

1. هل هناك فروق دالة بين الممارسات للنشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط والممارسات في الوسط

غير المختلط فيما يخص درجة القلق عند المراهقات المحجبات؟

2. هل تختلف الممارسات للنشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط والممارسات في الوسط غير المختلط في

شدة الضغط لدى المراهقات المحجبات ؟

وعلى إثر هذه الأسئلة تم تطبيق مجموعة من الاختبارات للإجابة عنها، وهي مقياس إدراك الضغط، اختبار

قلق السمة والحالة. وطبقت هذه الاختبارات والمقاييس على مجموعة من المراهقات المحجبات وعددهن

120 تلميذة، 60 منهن يمارسن النشاط البدني الرياضي في محيط مختلط ولقد استخرجت المعالجة الإحصائية

اللازمة تحليل النتائج وتفسيرها، حيث أشارت هذه النتائج إلى أن هناك فروق دالة بين الممارسات للنشاط

البدني الرياضي في المحيط المختلط والممارسات في المحيط غير المختلط فيما يخص بعض الاضطرابات النفسية،

والتي حددناها في القلق كسمة وحالة وفي شدة الضغط، وتم ذلك بتطبيق الاختبار التائي واختبار معامل

الارتباط و بهذا توصل الباحث إلى عدد من النتائج أهمها: ظهور فروق جوهرية بين مجموعتي البحث في شدة

القلق لصالح المراهقات المحجبات اللائي يمارسن النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط، حيث أن القلق

يظهر لديهن أكثر مما هو عند المراهقات المحجبات الآتي يمارسن النشاط البدني الرياضي في الوسط غير

المختلط .ولقد اتضح بعد تطبيق معامل الارتباط إن قلق الحالة أكثر ارتباطا بالوسط المختلط بينما قلق السمة هو أقل ارتباطا بينه وبين الوسط المختلط .

بالإضافة إلى ذلك لوحظت فروق كبيرة بين المراهقات المحجبات الممارسات للنشاط البدني في الوسط المختلط والممارسات في الوسط غير المختلط، أين تكون شدة الضغط مرتفعة لدى المراهقات المحجبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط.

ومن خلال هذه النتائج، يتضح أن المراهقات المحجبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط خلال حصة التربية البدنية والرياضية أكثر قلقا وأكثر إدراكا للضغط . وبهذا يكون قد تبين لنا، أن ممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط تزيد من بعض الاضطرابات النفسية لدى المراهقة المحجبة .وعليه تصبح ممارسة النشاط البدني الرياضي لا تحقق الأهداف المرجوة منها بل بالعكس.

إذا فمن المستحب أن تكون ممارسة النشاط البدني الرياضي، بل يجب أن تكون هذه الممارسة تتميز بالتفريق بين الذكور والإناث والعودة إلى حكم الله وشرعه في هذا الأمر.

❖ الإقتراحات والتوصيات:

بعد تحليل ومناقشة النتائج المتوصل إليها خلال هذه الدراسة، تبين جلبا الاختلاف الموجود بين كل من مجموعتي البحث في درجة وشدة الاضطرابات النفسية لدى المراهقات المحجبات، وأتضح كذلك دور الوسط المدرسي في التأثير على درجة الاضطرابات النفسية لهذه الفئة.

وعلى ضوء النتائج السابقة، تمكنا من الخروج بالاقترحات والتوصيات التي ندرجها فيما يلي:

1. إنه لمن الضروري العودة إلى شرع الله وحكمه في كل أمورنا التربوية و الاجتماعية، وهذا لما له من إنعكاسات إيجابية على الجانب النفسي والبدني للمجتمع عامة والمراهقات خاصة.
2. تخصيص أماكن وقاعات رياضية غير مختلطة الممارسة الأنشطة البدنية والرياضية، لجعلها مجال للتخلص من المكبوتات والضغوطات النفسية والاجتماعية.
3. العودة إلى النظام القديم في إنشاء ثانويات غير مختلطة، وهذا لما حققته هذه الأخيرة من نتائج جيدة سواء في المجال العلمي أو الاجتماعي أو الخلقى أو النفسي، وهذا بشهادة الدراسات والبحوث الغربية.
4. وبالنظر إلى أن هذه الإقتراحات والتوصيات لن تكون ولن تتحقق في المدى القريب، وبالنظر إلى أن أغلب الثانويات عبر تراب الوطن مختلطة فقد وجب علينا في المدى القريب العمل على:
 5. تكوين المرابي تكوينا يساعده في تكيف برنامج يتماشى وخصائص المراهقات المحجبات(بل و غير المحجبات).
 6. العمل على الإكثار من أساليب الاسترخاء في حصص التربية البدنية والرياضية.
 7. البحث الدائم عن التمرينات الرياضية والألعاب التي تجعل المراهقات المحجبات يندمجن مع المجموعات، حيث تكون هذه التمرينات والألعاب تراعي هندام، وحشمة هذه الفئة من التلاميذ.

8. هذا وقد تمخضت عن هذه الدراسة جملة من المواضيع التي تحتاج إلى دراسة خاصة، فقد لاحظ الباحث أنه يمكن إعادة الدراسة لمعرفة ما إذا كان أستاذ التربية البدنية والرياضية على وعي بخصائص المراهقة المحجبة وهي في الوسط المختلط، وكيف يتعامل مع هاته الفئة؟
9. كما يمكن القيام بدراسة مقارنة بين الممارسات للنشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط وغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي أصلا فيما يخص درجة الاضطرابات النفسية وهن في المرحلة تعليم الثانوي؟
10. ويتساءل الباحث أيضا في مدى مساهمة أساليب الاسترخاء العلمية في التخفيف من الاضطرابات النفسية بين الأوساط التربوية المختلطة، وهل يمكن إدراجها في المنظومة التربوية؟

❖ الخاتمة:

يمكننا القول أن مفهوم النشاط البدني الرياضي هو أثر المفاهيم تطورا، وعند إضافة كلمة تربوي يصبح جزء لا يتجزأ من التربية العامة، ولا بد من معرفة النشاط البدني الرياضي معرفة جيدة لأنه نشاط فعال لكثير من الحالات النفسية، فهو لم يأخذ حقه الوافر من الاهتمام في المؤسسات التعليمية. ففي المؤسسات التعليمية الغربية يهتم بتجهيزها بمختلف الأدوات والأجهزة العصرية سواء الرياضات الفردية أو الجماعية، وبالتالي حضى النشاط البدني الرياضي بالاهتمام الكبير، فكيف نضعه نحن في غير موضعه ونطرحه في الدرجات الدنيا، فالنشاط البدني الرياضي يطرح نفسه بنفسه فكيف نولي له القليل من الاهتمام وهو رائد في المجال الحيوي، فيجب النهوض به حتى يكون له من الشأن ما يجعله رائدا في شتى المجالات خاصة ميدان علم النفس.

فالنشاط البدني الرياضي لم يلقى حظه ضمن ثقافتنا رغم أنه لا يمكن إيجاد بديل له، وهذا نظرا للدور الهام الذي يلعبه في حياة الفرد. وعلى هذا الأساس لابد من رد الاعتبار له وإدماجه في الثقافة بشكل جدي، وذلك بتجسيده في مختلف المؤسسات الاجتماعية، حتى يتمكن الفرد من التعبير عن نفسه وذلك من خلال الأنشطة الرياضية اليومية التي لها تأثير كبير في التوازن النفسي، وعليه تحقيق السلوك السوي والتخفيف من حدة بعض الاضطرابات النفسية وهذا بالطبع مع مراعاة الوسط الذي تمارس فيه هذه الأنشطة البدنية والرياضية. فقد سبق وأن دعمنا نظرتنا لممارسة النشاطات البدنية والرياضية في الوسط المختلط بالإضافة إلى نظرة الشريعة الإسلامية لها بالدراسات الغربية التي أكدت عدم توافق ممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط مع الأهداف المرجوة من هذا النشاط أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

كما نستكشف من خلال أجوبة المراهقات المحجبات أن النشاط البدني الرياضي لا يمكن الإستغناء عنه لأنه من دعائم شخصية الفرد، ومن ضروريات الحياة الاجتماعية في التغيير.

النشاط البدني الرياضي له دور في تربية الأجيال خاصة من الناحية النفسية، وهذا بالطبع إذا كانت تراعى فيه جميع القيم الدينية و الاجتماعية والثقافية، وهو يحقق التوازن وعن طريقه نكوّن أفرادًا صالحين وناضجين في مختلف ميادين الحياة.

ويتجلى هذا من خلال دراستنا الحالية التي توصلت إلى نتائج تجعل من ممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط غير المختلط عامل أساسي في المعادلة التربوية، مبرزة في ذلك الشروط أو القيم الفعالة في الحفاظ على صحة الفرد النفسية منها والبدنية.

وقد طرح الموضوع المعالج في هذا البحث مشكلة درجة الاضطرابات النفسية عند المراهقة المحجبة التي تمارس النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط في ضوء حصة التربية البدنية والرياضية، وتزداد هذه المشكلة أهمية بالنظر إلى تزايد عدد التلميذات المحجبات (والحمد لله) اللاتي تمارسن النشاط البدني الرياضي سواء أجرين على ذلك أو عن محض إرادتهن أو تشجيع من الأولياء أو الأساتذة.

ولقد تمت معالجة الموضوع انطلاقا من اعتبار ثلاثة متغيرات للنظر في علاقتها بممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط، وكانت هذه المتغيرات الضغط، القلق كحالة والقلق كسمة.

و قد أظهرت الدراسة أن ممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط تزيد من الضغط ومن حدة قلق الحالة وقلق السمة وهذا عند المراهقات المحجبات. ومنه فقد أصبح من الضروري إعادة تكييف ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية على حسب المعتقدات الدينية و الثقافية لمجتمعنا الجزائري المسلم، وهذا تخفيفا لما تعانيه الفئة النسوية عامة والمراهقات خاصة من اضطرابات نفسية جراء هذه الممارسة المختلطة. وفي خضم هذه النتائج يمكن القول بخصوص النتائج أنها قابلة للتعميم في نطاق حدود البحث.....

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

المركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي - تيممسيلت -

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: النشاط البدني الرياضي التربوي

الإضطرابات النفسية للمراهقة المحجبة عند ممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط

"دراسة المقارنة بين الوسط المختلط والوسط غير المختلط"
(حالة تلميذاته السنة الثالثة ثانوي في بلدية تيممسيلت)

إشرافه الدكتور السيد:

" لعنتري محمد "

إعداد الطلبة الباحثين:

- ✓ بنت حريو
- ✓ زعمان بن تيمرة
- ✓ بشير ميهام

السنة الجامعية :

2017-2016

عن الناتجة النفسية الإضطرابات ودرجة مستوى معرفة حول دراسة
عند المراهقة المختلط الوسط في والرياضية البدنية الأنشطة ممارسة
والرياضية البدنية التربية حصة واقع ضوء في المحجبة

ومن هذا المنظور فقد حاولنا التركيز على الجانب النفسي للمراهقة
المحجبة وهي:

تمارس النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط .
وتم تحديد أسئلة الإشكالية على النحو التالي:

التساؤل العام:

1- هل توجد اضطرابات نفسية للمراهقة المحجبة عند ممارستها للنشاط
البدني الرياضي في الوسط المختلط؟

التساؤلات الفرعية:

1- هل توجد علاقة إرتباطية بين الاضطرابات النفسية و ممارسة النشاط
البدني الرياضي في
الوسط المختلط؟

2- هل ممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط تزيد من بعض
الاضطرابات النفسية عند المراهقة المحجبة؟

فرضيات البحث:

1- الفرضية الأولى:

• توجد علاقة إرتباطية بين الاضطرابات النفسية المتمثلة في الضغط
والقلق مع ممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط.

1- الفرضية الثانية:

• ممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط يزيد من
الاضطرابات النفسية
لدى المراهقة المحجبة.

وقسمت الدراسة إلى جزئين:

أ- الجزء الأول النظري :

الذي تناول أربعة فصول:

حيث تناول الفصل الأول : مفهوم الاضطرابات النفسية المتمثلة في
القلق والضغط وإبراز العلاقة الموجودة بينهما، بالإضافة إلى أنواع القلق

ومستوياته ومراحل الضغط التي يمر بها الفرد، أما تطرقنا في هذا الفصل إلى الحل الإسلامي في الوقاية من القلق و علاجه.

أما الفصل الثاني: فقد تطرق الباحث من خلاله إلى التعريف بالمراهقة وخصائصها، والمشاكل التي تتكون عند المراهق، وعلاقة المراهقة بممارسة النشاط البدني الرياضي.

وشمل الفصل الثالث: معنى الحجاب وتاريخه قبل الإسلام، بالإضافة إلى أهدافه وفضائله

أما بالنسبة للفصل الرابع: فقد أبرزنا فيه مفهوم النشاط البدني الرياضي ومشروعيته في الإسلام.

ب- ويتكون الجزء الثاني من البحث على الجانب التطبيقي:

أين تم الكشف عن وسائل القياس ثم عرض و مناقشة النتائج وصولاً إلى الاقتراحات والتوصيات ثم الخاتمة.

تحليل و مناقشة النتائج

عرض نتائج النسب المؤوية الإضطرابات النفسية للمجموعتين:

جدول(12): يمثل النسب المؤوية للممارسات في الوسط المختلط والممارسات في الوسط غير المختلط.

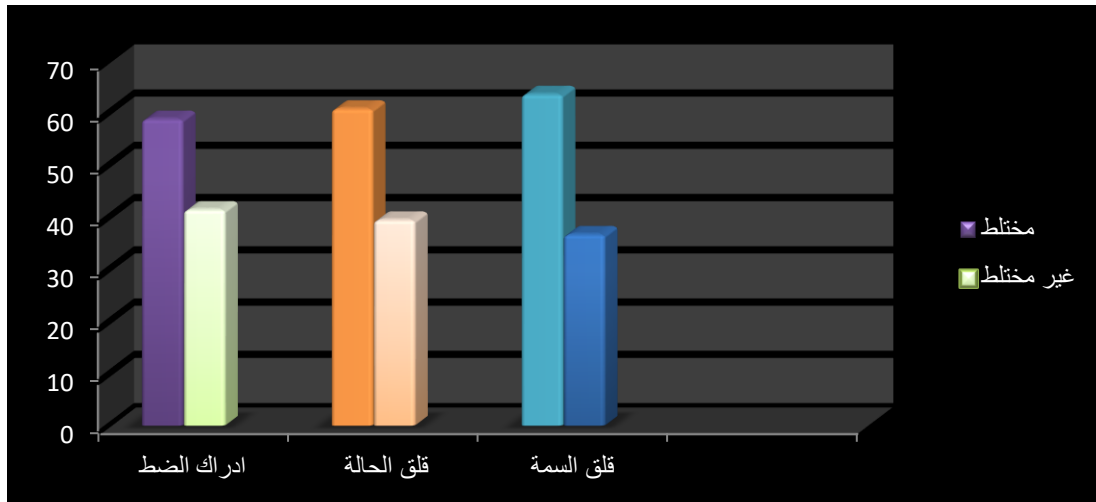
المقياس	الممارسات وسط مختلط		الممارسات في وسط غير مختلط		المجموع
	مجموع البنود	النسبة المؤوية	مجموع البنود	النسبة المؤوية	
المتغيرات					
إدراك الضغط	2426	%58.66	1837	%41.34	4263
قلق الحالة	1743	%60.63	1246	%39.37	2989
قلق السمة	1709	%63.41	1242	%36.59	2951

من خلال النتائج المستعرضة في الجدول رقم (1) ومن الشكل رقم (01) ، فإننا نلاحظ أن 41.34% من الممارسات في الوسط غير المختلط أقل إدراكا للضغط من الممارسات في الوسط المختلط والممثلين في النسبة 58.66% ، ونجد كذلك أن نسبة ممارسات الوسط المختلط شدة قلق الحالة عندهن مرتفعة مقارنة بنسبة ممارسات الوسط غير المختلط، حيث بلغت عند الممارسات في الوسط المختلط 60.63% وعند الممارسات في الوسط غير المختلط 39.37%.

ونفس النتائج نجدها عند قلق السمّة، حيث نجد أن هذه النسبة قد بلغت 36.59% عند الممارسات في الوسط غير المختلط و 63.41% عند الممارسات في الوسط المختلط.

نستنتج: من ما سبق ذكره أن هناك اختلاف في نسب إدراك الضغط وقلق الحالة وقلق السمّة بين اللاتي يمارسن النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط و اللاتي يمارسنه في وسط غير مختلط.

ونظرا إلى أن ملاحظة النسب غير كافية للتأكد من وجود أو عدم وجود فروق ذات دلالة بين المجموعتين، عمدنا فيما يلي إلى استخدام اختبار "ت"، والذي يعطينا البرهان عن وجود الدلالة أو عن عدم وجودها بين الفئتين الممارستين.



شكل بياني رقم (1) يوضح اختلاف النسب بين الممارسات للنشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط والممارسات في الوسط غيرا لمختلط فيما يخص الإضطرابات النفسية.

- عرض نتائج الاختبار التائي:

1 إدراك الضغط:

يوضح الجدول الآتي المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لاستبيان إدراك الضغط والدرجة التائية للفروق بين المجموعتين :

جدول رقم(13) :يمثل نتائج" ت "للفروق في متوسط إدراك الضغط بين المجموعتين.

المقياس العينة	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المعياري	"ت" الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
الممارسات الوسط في المختلط غير	118	31.10	4.11	5.84	3.84	0.01	دال
الممارسات الوسط في المختلط		35.45	4.21				

جاء في الفرضية المرتبطة بإدراك الضغط ما يلي:

توجد فروق دالة في شدة الضغط بين الممارسات للنشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط والممارسات في الوسط غير المختلط.

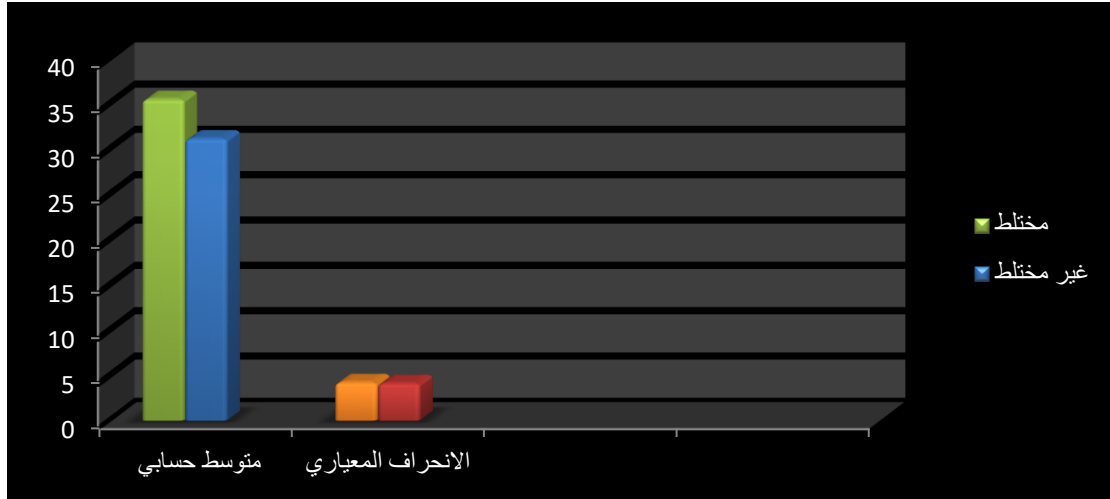
في الجدول أعلاه التي تبين وجود فروق بين الممارسات في الوسط المختلط والممارسات في الوسط غير المختلط، وقد بلغت قيمة "ت" المحسوبة (2.013) وهي أكبر من "ت" الجدولية (1.206)، إذا الفرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01، ويسير لصالح الممارسات للنشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط، أي أن متوسط إدراك الضغط أكبر عند الممارسات في الوسط المختلط عنه عند الممارسات للنشاط البدني الرياضي في الوسط غير المختلط.

وهذا راجع إلى السبب الرئيسي وهي العوامل النفسية مثل مختلف الضغوطات، حيث أصبح من المسلم به حالياً أن الضغوطات السيئة تسبب القلق، ويمكن عموماً تحديد نوعين من الضغوطات التي تسبب مشاكل نفسية بحيث ينقسم إلى نوعين :

الضغط المباشر أو الضغط الذي تسببه الأشياء البيئية من تعرض الإنسان للتهديد أو حين يفقد وظيفته...الخ.

الضغط المرتبط بالصراع، و هنا تتصارع قوتان متضادتان فقد تكون هناك رغبة قوية في عمل شيء مع تحريم قوي في الوقت نفسه بعدم فعله وهما قوتان واقعتان في درجة متساوية وتحتاجان إلى الإشباع، ومن هنا يرى " شيهان¹ " أن " :الضغوطات البيئية بكل أشكالها يمكن أن تزيد أي مرض، و هي ليست علة للمرض و إنما عاملاً هاماً في تفاقمه.

125.124 ص ، 1988 الكويت، الرسالة، مطابع القلق، مرض شعلان، عزة ترجمة: /ق - شيهان¹



الشكل البياني رقم 02: يمثل نتائج "ت" للفروق في متوسط إدراك الضغط بين المجموعتين

2 القلق:

جاء نص الفرضية الثالثة المرتبطة بالقلق كما يلي:

- تختلف درجة القلق بين الممارسات للنشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط والممارسات في الوسط غير المختلط لصالح الممارسات في الوسط المختلط. نفرق هنا بين نوعين من القلق وهما قلق الحالة وقلق السمة، ويوضح الجدول الآتي المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد عينة البحث على اختبار حالة وسمة القلق، وحساب الدرجة التائية للفروق بين المجموعتين.

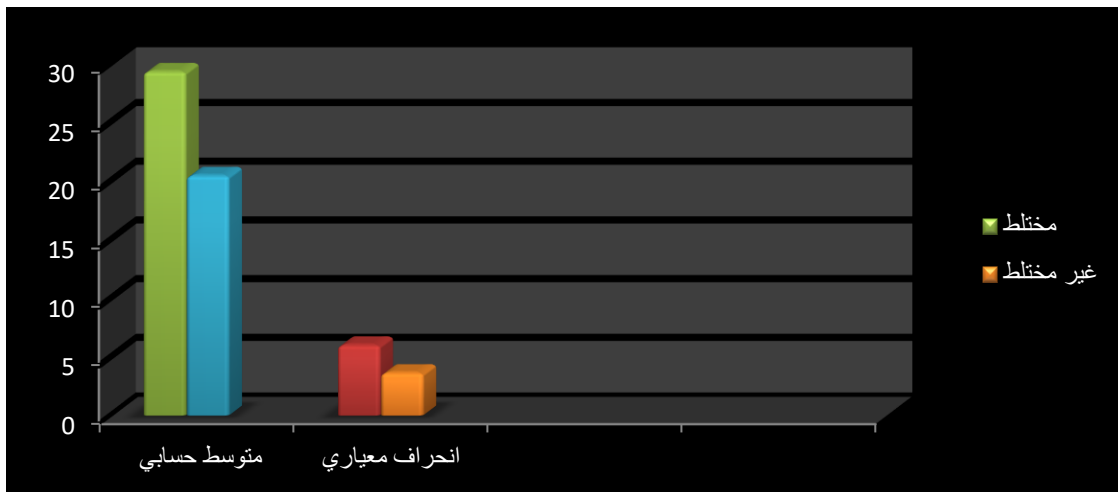
قلق الحالة:

جدول رقم (14) يمثل نتائج اختبار "ت" للفروق في متوسط القلق حالة بين المجموعتين.

المقياس العينة	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المعياري	"ت" الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
الممارسات في الوسط	118	20.43	3.63	4.31	3.84	0.01	دال

							غير المختلط
				6.00	29.28		الممارسات في الوسط المختلط

يتضح من خلال الجدول رقم (2) بعد تطبيق الاختبار التائي، وجود فروق واضحة بين مجموعتي البحث في القلق حالة، حيث أنه دال إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01 ، لأن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية، و بما أن المتوسط الحسابي أكبر عند الممارسات في الوسط المختلط إذا الفرق لصالحهن. وعليه فإن القلق حالة يظهر أقل عند الممارسات للنشاط البدني الرياضي في الوسط غير المختلط مقارنة بالممارسات في الوسط المختلط.



الشكل البياني رقم 03: يبين نتائج "ت" للفروق في متوسط قلق الحالة بين المجموعتين

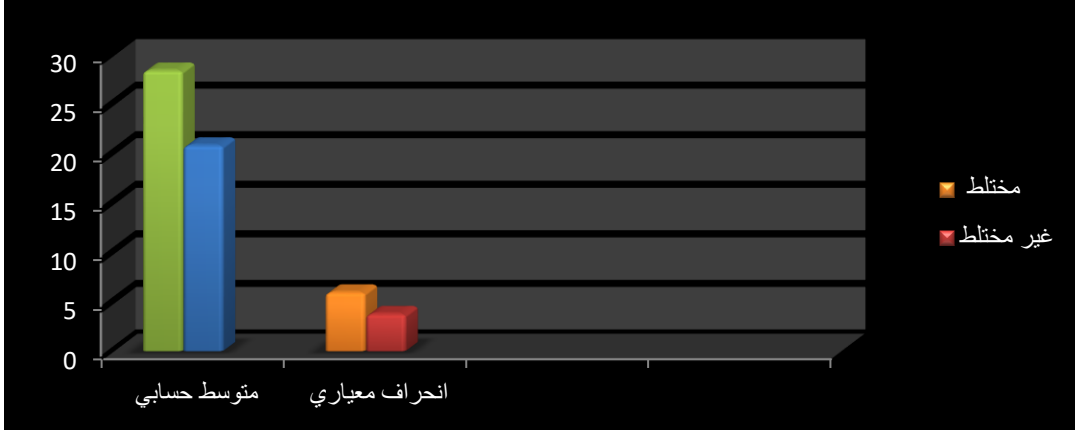
3 قلق السمة:

جدول رقم (15) :يوضح مدى الفروق في متوسط القلق سمة بين مجموعتي البحث

المقياس	درجة	المتوسط	الانحراف	"ت"	"ت"	مستوى	الدلالة
---------	------	---------	----------	-----	-----	-------	---------

	الدلالة	الجدولية	المعياري	المعياري	الحسابي	الحرية	العينة
دال	0.01	3.84	4.84	3.75	20.76	118	الممارسات الوسط في المختلط غير
				5.93	28.31		الممارسات الوسط في المختلط

من خلال النتائج الموضحة في الجدول (3) نجد أن هناك فروق بين الممارسات للنشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط والممارسات في الوسط غير المختلط، حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة (3.266) أكبر من "ت" الجدولية (1.211)، و هو فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01. ومنه يمكن القول أن متوسط القلق سمة يتميز به كثيراً من الممارسات للنشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط مقارنة بالمجموعة الثانية، والمتمثلة في الممارسات للنشاط البدني الرياضي في الوسط غير المختلط. ومن خلال عرض الجدولين السابقين الخاصين على الترتيب بالقلق حالة والقلق سمة، نجد أن المراهقات المحجبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط هن أثر إبراز المشاعر القلق من اللواتي يمارسن النشاط البدني الرياضي في الوسط غير المختلط، ولذلك نستنتج أن هناك فروق جوهرية بين الممارسات للنشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط، والممارسات في الوسط غير المختلط في القلق حالة و القلق سمة و هو لصالح فئة الوسط المختلط ، و بذلك ندعم الفرضية الثانية للبحث.



الشكل البياني رقم 04: يبين نتائج ت "الفروق في متوسط قلق كسمة بين المجموعتين

مناقشة النتائج

1- مناقشة الفرضية الأولى:

في ضوء نتائج اختبار كل من مقياس إدراك الضغط واختبار القلق حالة وسمة، وبعد معالجة تلك النتائج بالوسائل الإحصائية، حصلنا من خلالها على معامل الارتباط الذي يدل على وجود علاقة إرتباطية موجبة بين آل من:

- الضغط و ممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط.

- القلق و ممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط.

وهذا ما يتفق مع الفرضية البديلة القائلة بوجود مثل هذه العلاقة .وسعياً وراء التدقيق والتفصيل يوضح الجدول رقم (11) أن هناك علاقة دالة وموجبة بين القلق كسمة وممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط، ويعود ذلك إلى أن المراهقة المحجبة وهي في

السنة الثالثة ثانوي ومقبلة على شهادة البكالوريا تتميز بقلق دائم لا يفارقها طوال

الوقت، وهي تفكر في هذه الشهادة وفيما سوف يؤول إليه مستقبلاً.

وهي أيضا مجبرة على ممارسة النشاط البدني الرياضي لتحضير البكالوريا الرياضية² وقد بينت النتائج أيضا وجود علاقة دالة و قوية بين القلق كحالة وممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط وهذا ما يوضحه الجدول رقم (10) ، وهذا راجع إلى أن المراهقة المحجبة تتميز بالحشمة من إظهار بدنها وملامح جسدها أمام الجنس الآخر، وقد بينت الدراسة الميدانية لسمات الشخصية على الفتاة العربية المسلمة التي أجراها الدكتور "عبد الرحمان العيسوي³" أن سمة الحشمة هي السمة الأكثر وزنا التي تتميز بها الفتاة . المسلمة و هذا بمتوسط حسابي 3.45 وقد وجد من خلال الجدول رقم (9) وجود علاقة إرتباطية قوية وموجبة بين كل من الضغط وممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط، أي كلما كانت المراهقة المحجبة تمارس النشاط البدني الرياضي في وسط مختلط كلما زادت شدة أو درجة الضغط وظهرت سماته، وهذا⁴ المتعلقة بالجسم ما يجعل نتائج البحث تتفق مع تفسير النظرية التي قدمها "قورين 1971 "

والنفس معا، أي النظرية البسيكوسوماتية التي تؤول إلى أن التغيرات الفيزيولوجية التي تحدث للفرد ما هي إلا استجابات لتأثيرات عاطفية أو ضغوط بسبب الحياة اليومية والاجتماعية ومشاكلها، وهذا ما يوافق ما توصلت إليه نتائج البحث الحالي أين تأكدنا من تأثر المراهقة المحجبة وتميزها بضغط مرتفع في وسط اجتماعي مختلط.

بحيث السبب الرئيسي الذي يؤدي إلى حدوث القلق هو مختلف الضغوطات، حيث أصبح من المسلم به حاليا أن الضغوطات السيئة تسبب القلق، ويمكن عموما تحديد نوعين من الضغوطات التي تسبب القلق:

الضغط المباشر أو الضغط الذي تسببه الأشياء البيئية من تعرض الإنسان للتهديد أو حين يفقد وظيفته...الخ.

01 ص ، 2004 الجزائر، الرياضية، البدنية التربية ممارسة من الإعفاء شروط مشترك، وزاري - قرار²

190 ص ، 2003 مصر، بالإسكندرية، المعارف منشأ النفسية، والمقاييس، الاختبارات العيسوي محمد الرحمان - عبد³

101 p , 1978 , Mac Millan éducation LTD , Stress , T.COX -⁴

الضغط المرتبط بالصراع، و هنا تتصارع قوتان متضادتان فقد تكون هناك رغبة قوية في عمل شيء مع تحريم قوي في الوقت نفسه بعدم فعله وهما قوتان واقعتان في درجة متساوية وتحتاجان إلى الإشباع، ومن هنا يرى " شبيهان⁵ " أن: الضغوطات البيئية بكل أشكالها يمكن أن تزيد أي مرض، و هي ليست علة للمرض و إنما عاملا هاما في تفاقمه هذا ما أكده قام قصري يؤكد ظاهرة الاختلاط في حصة التربية البدنية والرياضية التلميذات التعليم الثانوي في حصة التربية البدنية والرياضية لها انعكاس سلبي على التلميذات من حيث توافقه النفسي و الاجتماعي.

بحيث يرى " محمد السيد عبد الرحمان أن قلق الحالة إجرائيا على أنها حالة مؤقتة من عدم الاستقرار النفسي تعتري الفرد بسبب ظروف أو موقف طارئ، و ذلك أما توضيحها الدرجة المرتفعة في اختبار قلق الحالة... و هو ظرف أو حالة انفعالية متغيرة تعتري الإنسان و تتميز بمشاعر ذاتية من التوتر و التوجس يراها الفرد العادي، أما بالنسبة لقلق السمة،⁶ هي عبارة عن فروق ثابتة في القابلية للقلق، أي تشير إلى اختلافات بين الناس في ميلهم إلى الاستجابة تجاه المواقف التي يدركونها كمواقف مهددة و ذلك بارتفاع في شدة القلق.

2- مناقشة الفرضية الثانية:

2-1 الفرضية الجزئية الأولى:

أظهرت نتائج المقياس المطبق على العينة أن المراهقة المحجبة الممارسة للنشاط البدني الرياضي خلال حصة التربية البدنية والرياضية في الوسط غير المختلط، أقل قلقا من التي تمارسه في الوسط المختلط فيما يخص قلق السمة وقلق الحالة لدى الفئتين، وهو لصالح فئة اللائي يمارسن النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط.

125.124 ص ، 1988 الكويت، الرسالة، مطابع القلق، مرض شعلان، عزة ترجمة: /ق - شيهان⁵

⁶ - محمد السيد عبد الرحمان، دراسات في الصحة النفسية، ج1 ، دار قباء للطباعة و النشر و التوزيع، القاهرة، 1995 ،

وهذا ما قد وضعناه في الفرضية الأولى التي مفادها أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص درجة القلق بين الممارسات في الوسط غير المختلط، والممارسات للنشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط لصالح الفئة الثانية. وكان حكمنا المبدئي مبنيًا على أن المراهقات المحجبات يتميزن بمعاناة قلق عالية وهن في وسط مختلط مقارنة بالفئة الأخرى، حيث يقول "محمد حسن غانم" أن...": الوسط الدراسي المختلط أو غير المختلط آل هذه العوامل وغيرها تعرض الفرد للقلق والتوتر"، بالإضافة إلى أن شريعتنا الإسلامية لم تترك قسطًا من الشك في مسألة الاختلاط، فلا شك من أن لهذا حكمة.

يرى "محمود عبد الرحمان حمودة"⁷ أن: "الأعراض النفسية هي الشعور بالخوف وعدم الراحة الداخلية وترقب حدوث مكروه، ويترتب على ذلك تشتت انتباه المريض وعدم قدرته على التركيز فيما يفعل، ويتبع ذلك النسيان لاختلال أداء التسجيل في الذاكرة، يؤثر المستوى العالي للقلق على التنظيم السلوكي للفرد بصورة سلبية أو يقوم بأساليب سلوكية غير ملائمة للمواقف المختلفة، ولا يستطيع الفرد التمييز بين المثيرات أو المنبهات الضارة وغير الضارة، ويرتبط ذلك بعدم القدرة على التركيز و الانتباه وسرعة التهيج والسلوك العشوائي.

2.2 الفرضية الجزئية الثانية:

من خلال الجدول رقم (13) الذي سبق وأن عرضنا فيه نتائج تطبيق اختبار " ت " الذي ساعدنا على الكشف عن مدى دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات الضغط، لدى آل من الممارسات للنشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط والممارسات له في الوسط غير المختلط، وقد توصلنا إلى أن هناك فروق دالة إحصائية لصالح الممارسات في الوسط المختلط، وبالتالي قد تم التحقق من الفرضية الثانية التي كان معناها ينص على ما يلي:
يزداد حدة الضغط عند الممارسات للنشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط مقارنة

1991 القاهرة، العصبي، النفسي الطب مآزر والعلاج، النفسية المشكلات والمراهقة الطفولة حمودة، الرحمان عبد محمود⁷

بآلائي يمارسن النشاط البدني الرياضي في الوسط غير المختلط بالنسبة للمراهقات المحجبات وقد يعود ذلك إلى تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط على درجة وشدة الضغط الذي عمل على زيادته. ومنه فإن الوسط المختلط هو مصدر الضغط بالنسبة للمراهقة المحجبة، وهذا دليل آخر على وجود علاقة إرتباطية بين الوسط المختلط والضغوط النفسية.

من خلال ما تقدم نستنتج أن ممارسة النشاط البدني الرياضي في وسط مختلط خلال حصة التربية البدنية والرياضية يساهم في زيادة حدة درجة الضغط عند المراهقة المحجبة. بحيث الوسط الدراسي المختلط أو غير المختلط، التهديد بالرسوب، كثرة المواد المدرسة، عدم الحصول على حقوقك التقديرية، و مسؤولية النجاح الدائم الملقاة على عاتقك، آل هذه العوامل وغيرها تعرض الفرد للقلق و التوتر.

و من هنا نستطيع أن نمضي في حصر كافة الضغوط التي تعرض الفرد إلى نوع من القلق الحاد أو المزمن.

ويرى "محمد حسن غانم" أن " :الضغوط بكافة أنواعها هي العامل الحاسم في تعرض الفرد للقلق أو عدم تعرضه له، رغم أن ذلك يرتبط بمجموعة من العوامل داخل الفرد نفسه.

هذا ما أكدته دراسة قاسمي بحيث توصلت الدراسة إلى أن أهم أسباب عزوف التلميذات عن ممارسة التربية البدنية يعود إلى عدم توفر المنشآت، و الاختلاط، وعدم ماح الأسرة، و ارتداء الحجاب، بالإضافة إلى دراسة كل من عويدات والربضي التي توضح أسباب التي تدفع طالبات الجامعة الأردنية إلى عدم ممارسة الأنشطة الرياضية تعزى إلى العامل الديني بالدرجة الأولى و من تم الاجتماعي و أخيرا الاقتصادي.

❖ الاستنتاجات :

كان الهدف من هذه الدراسة هو تقصي الاضطرابات النفسية التي تصاحب الفتاة المراهقة المحجبة وهي تمارس النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط، و ما أثر هذه الممارسة على الحالة النفسية للمراهقة المحجبة وهي في حصة التربية البدنية والرياضية في الثانوية المختلطة. ومن ثم فإن هذه الدراسة أجابت على الأسئلة التالية:

1. هل هناك فروق دالة بين الممارسات للنشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط والممارسات في الوسط غير المختلط فيما يخص درجة القلق عند المراهقات المحجبات؟
2. هل تختلف الممارسات للنشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط والممارسات في الوسط غير المختلط في شدة الضغط لدى المراهقات المحجبات ؟
3. وعلى إثر هذه الأسئلة تم تطبيق مجموعة من الاختبارات للإجابة عنها، وهي مقياس إدراك

4. الضغط، اختبار قلق السمة والحالة.

5. وطبقت هذه الاختبارات والمقاييس على مجموعة من المراهقات المحجبات وعددهن

120 تلميذة، 60 منهن يمارسن النشاط البدني الرياضي في محيط مختلط

6. ولقد استخرجت المعالجة الإحصائية اللازمة تحليل النتائج وتفسيرها، حيث أشارت هذه النتائج إلى أن هناك فروق دالة بين الممارسات للنشاط البدني الرياضي في المحيط المختلط والممارسات في المحيط غير المختلط فيما يخص بعض الاضطرابات النفسية، والتي حددناها في القلق كسمة وحالة وفي شدة الضغط، وتم ذلك بتطبيق الاختبار التائي واختبار معامل الارتباط و بهذا توصل الباحث إلى عدد من النتائج أهمها:

7. ظهور فروق جوهرية بين مجموعتي البحث في شدة القلق لصالح المراهقات المحجبات اللاتي يمارسن النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط، حيث أن القلق يظهر لديهن أكثر مما هو عند المراهقات المحجبات الآتي يمارسن النشاط البدني الرياضي في الوسط غير المختلط. ولقد اتضح بعد تطبيق معامل الارتباط إن قلق الحالة أكثر ارتباطا بالوسط المختلط بينما قلق السمة هو أقل ارتباطا بينه وبين الوسط المختلط .

8. بالإضافة إلى ذلك لوحظت فروق كبيرة بين المراهقات المحجبات الممارسات للنشاط البدني في الوسط المختلط والممارسات في الوسط غير المختلط، أين تكون شدة الضغط مرتفعة لدى المراهقات المحجبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط .

9. ومن خلال هذه النتائج، يتضح أن المراهقات المحجبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي

10. في الوسط المختلط خلال حصة التربية البدنية والرياضية أكثر قلقا وأكثر إدراكا للضغط.

11. وبهذا يكون قد تبين لنا، أن ممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط تزيد من بعض الاضطرابات النفسية لدى المراهقة المحجبة .وعليه تصبح ممارسة النشاط البدني الرياضي لا تحقق الأهداف المرجوة منها بل بالعكس.

12. إذا فمن المستحب أن تكون ممارسة النشاط البدني الرياضي، بل يجب أن تكون هذه الممارسة تتميز بالتفريق بين الذكور والإناث والعودة إلى حكم الله وشرعه في هذا الأمر

❖ الإقتراحات والتوصيات:

بعد تحليل ومناقشة النتائج المتوصل إليها خلال هذه الدراسة، تبين جلبا الاختلاف الموجود بين كل من مجموعتي البحث في درجة وشدة الاضطرابات النفسية لدى المراهقات المحجبات، وأتضح كذلك دور الوسط المدرسي في التأثير على درجة الاضطرابات النفسية لهذه الفئة.

وعلى ضوء النتائج السابقة، تمكنا من الخروج بالاقترحات والتوصيات التي ندرجها فيما يلي:

1. إنه لمن الضروري العودة إلى شرع الله وحكمه في كل أمورنا التربوية و الاجتماعية، وهذا لما له من إنعكاسات إيجابية على الجانب النفسي والبدني للمجتمع عامة والمراهقات خاصة.
2. تخصيص أماكن وقاعات رياضية غير مختلطة الممارسة الأنشطة البدنية والرياضية، لجعلها مجال للتخلص من المكبوتات والضغوطات النفسية والاجتماعية.

3. العودة إلى النظام القديم في إنشاء ثانويات غير مختلطة ,وهذا لما حققته هذه الأخيرة من نتائج جيدة سواء في المجال العلمي أو الاجتماعي أو الخلفي أو النفسي، وهذا بشهادة الدراسات والبحوث الغربية.
4. وبالنظر إلى أن هذه الإقتراحات والتوصيات لن تكون ولن تتحقق في المدى القريب، وبالنظر إلى أن أغلب الثانويات عبر تراب الوطن مختلطة فقد وجب علينا في المدى القريب العمل على:
5. تكوين المربي تكوينا يساعده في تكيف برنامج يتماشى وخصائص المراهقات المحجبات(بل و غير المحجبات).
6. العمل على الإكثار من أساليب الاسترخاء في حصص التربية البدنية والرياضية.
7. البحث الدائم عن التمرينات الرياضية والألعاب التي تجعل المراهقات المحجبات يندمجن مع المجموعات، حيث تكون هذه التمرينات والألعاب تراعي هندام، وحشمة هذه الفئة من التلاميذ.
8. هذا وقد تمخضت عن هذه الدراسة جملة من المواضيع التي تحتاج إلى دراسة خاصة، فقد لاحظ الباحث أنه يمكن إعادة الدراسة لمعرفة ما إذا كان أستاذ التربية البدنية والرياضية على وعي بخصائص المراهقة المحجبة وهي في الوسط المختلط، وكيف يتعامل مع هاته الفئة ؟
9. كما يمكن القيام بدراسة مقارنة بين الممارسات للنشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط وغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي أصلا فيما يخص درجة الاضطرابات النفسية وهن في المرحلة تعليم الثانوي ؟
10. ويتساءل الباحث أيضا في مدى مساهمة أساليب الاسترخاء العلمية في التخفيف من الاضطرابات النفسية بين الأوساط التربوية المختلطة، وهل يمكن إدراجها في المنظومة التربوية ؟

❖ الخاتمة:

يمكننا القول أن مفهوم النشاط البدني الرياضي هو أثر المفاهيم تطورا، وعند إضافة كلمة تربوي يصبح جزء لا يتجزأ من التربية العامة، ولا بد من معرفة النشاط البدني الرياضي معرفة جيدة لأنه نشاط فعال لكثير من الحالات النفسية، فهو لم يأخذ حقه الوافر من الاهتمام في المؤسسات التعليمية. ففي المؤسسات التعليمية الغربية يهتم بتجهيزها بمختلف الأدوات والأجهزة العصرية سواء الرياضات الفردية أو الجماعية، وبالتالي حضي النشاط البدني الرياضي بالاهتمام الكبير، فكيف نضعه نحن في غير موضعه ونطرحه في الدرجات الدنيا، فالنشاط البدني الرياضي يطرح نفسه بنفسه فكيف نولي له القليل من الاهتمام وهو رائد في المجال الحيوي، فيجب النهوض به حتى يكون له من الشأن ما يجعله رائدا في شتى المجالات خاصة ميدان علم النفس.

فالنشاط البدني الرياضي لم يلقى حظه ضمن ثقافتنا رغم أنه لا يمكن إيجاد بديل له، وهذا نظرا للدور الهام الذي يلعبه في حياة الفرد. وعلى هذا الأساس لابد من رد الاعتبار له وإدماجه في الثقافة بشكل جدي، وذلك بتجسيده في مختلف المؤسسات الاجتماعية، حتى يتمكن الفرد من التعبير عن نفسه وذلك من خلال الأنشطة الرياضية اليومية التي لها تأثير كبير في التوازن النفسي، وعليه تحقيق السلوك السوي والتخفيف من حدة بعض الاضطرابات النفسية وهذا بالطبع مع مراعاة الوسط الذي تمارس فيه هذه الأنشطة البدنية والرياضية. فقد سبق وأن دعمنا نظرتنا لممارسة النشاطات البدنية والرياضية في الوسط المختلط بالإضافة إلى نظرة الشريعة الإسلامية لها بالدراسات الغربية التي أكدت عدم توافق ممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط مع الأهداف المرجوة من هذا النشاط أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

كما نستكشف من خلال أجوبة المراهقات المحجبات أن النشاط البدني الرياضي لا يمكن الإستغناء عنه لأنه من دعائم شخصية الفرد، ومن ضروريات الحياة الاجتماعية في التغيير

النشاط البدني الرياضي له دور في تربية الأجيال خاصة من الناحية النفسية، وهذا بالطبع إذا كانت تراعى فيه جميع القيم الدينية و الاجتماعية والثقافية، وهو يحقق التوازن وعن طريقه نكوّن أفرادًا صالحين وناضجين في مختلف ميادين الحياة.

ويتجلى هذا من خلال دراستنا الحالية التي توصلت إلى نتائج تجعل من ممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط غير المختلط عامل أساسي في المعادلة التربوية، مبرزة في ذلك الشروط أو القيم الفعالة في الحفاظ على صحة الفرد النفسية منها والبدنية.

وقد طرح الموضوع المعالج في هذا البحث مشكلة درجة الاضطرابات النفسية عند المراهقة المحجبة التي تمارس النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط في ضوء حصة التربية البدنية والرياضية، وتزداد هذه المشكلة أهمية بالنظر إلى تزايد عدد التلميذات المحجبات (والحمد لله) اللاتي تمارسن النشاط البدني الرياضي سواء أجبرن على ذلك أو عن محض إرادتهن أو تشجيع من الأولياء أو الأساتذة.

ولقد تمت معالجة الموضوع انطلاقا من اعتبار ثلاثة متغيرات للنظر في علاقتها بممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط، وكانت هذه المتغيرات الضغط، القلق كحالة والقلق كسمة.

و قد أظهرت الدراسة أن ممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط تزيد من الضغط ومن حدة قلق الحالة وقلق السمة وهذا عند المراهقات المحجبات. ومنه فقد أصبح من الضروري إعادة تكييف ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية على حسب المعتقدات الدينية و الثقافية لمجتمعنا الجزائري المسلم، وهذا تخفيفا لما تعانيه الفئة النسوية عامة والمراهقات خاصة من اضطرابات نفسية جراء هذه الممارسة المختلطة. وفي خضم هذه النتائج يمكن القول بخصوص النتائج أنها قابلة للتعميم في نطاق حدود البحث.....

المراجع

المراجع

- 1-المصحف الشريف.
- 2- .أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، مصر،1996
- 3-أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع،المجلس الوطني الثقافي للأدب والفنون، سلسلة عالم المعرفة، . الكويت،2000
- 4-البسام عبد الله عبد الرحمان، توضيح الأحكام من بلوغ المرام، ط5 ، ج7 ، مكتبة الأسد، مكة المكرمة، .2003
- 5-أبي جعفر محمد جرير الطبري، جامع البيان في تأويل القرآن، ط1 ، ج 10 دارالكتب العلمية، بيروت، .1992
- 6-أحمد بن علي ابن حجر العسقلاني، فتح الباري، شرح صحيح البخاري، ط1 ، ج6 ، دار الكتب العلمية، .بيروت،1989
- 7-أحمد بن علي ابن حجر العسقلاني، فتح الباري، شرح صحيح البخاري، ج 14 دارالريان للتراث، حلب،1986 .
- 8-أحمد بن علي ابن حجر العسقلاني، فتح الباري، شرح صحيح البخاري، ج 2 دارالريان للتراث، .حلب،1986
- 9-أبي القاسم سليمان بن أحمد الطبراني، المعجم الكبير، ط2 ، ج 11 ، دار الكتاب الثقافي، الأردن، د.ت.

- 10- أبوبكر الجزائري، حقوق المرأة المسلمة، دارالفضيلة للنشر والتوزيع، الجزائر 1998
- 11- أحمد شبشوب، علوم التربية، الدار التونسية للنشر، تونس، 1991 .
- 12- أسامة كامل راتب وإبراهيم عبد ربه خليفة، النمو و الدافعية في توجيه النشاط الحرآي للطفل، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999
- 13- أحمد بدر، أصول البحث العلمي ومناهجه، وكالة المطبوعات، الكويت، 1979 .
- 14- أحمد رضا، متن اللغة، ط 1 ، مكتبة الحياة، بيروت، 1995
- 15- أبو العلاء، أحمد عبد الفتاح، أحسن الدين سيف، فيزيولوجية اللياقة البدنية، دارالفكر العربي، القاهرة، 1993.
- 16- إخلاص محمد عبد اللطيف ومصطفى حسين، طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000 .
- 17- ابن تيمية، إقتصاد الصراط المستقيم مخالفة أصحاب الجحيم، دار الكتاب العلمية، بيروت، 1992
- 18- ابن قيم الجوزية، الجواب الكافي لمن سأل عن الدواء الشافي، دار المعرفة، بيروت، 1997
- 19- بفرلي شو /ترجمة: وجيه حمد عبد الرحمان، الغرب يتراجع عن التعليم المختلط، مكتبة العبيكان، الرياض، 2006
- 20- توما جورج خوري، علم النفس التربوي، المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع، بيروت، 1986.

- 21- جلال العبادي وآخرون، علم الإجتماع الرياضي، مطبعة الموصل، العراق، 1989 .
- 22- جلال علاوي، علم النفس التربوي الرياضي، دار المعارف، مصر، 1986 .
- 23- حامد عبد السلام زهران، علم نفس النمو من الطفولة إلى المراهقة، ط2 ، عالم الكتب، القاهرة، 1972.
- 24- .حسن معوض وحسن شلتوت، التنظيم والإدارة في التربية، دار المعارف، القاهرة، 1996
- 25- خليل ميخائيل معوض، مشكلات المراهقين في المدن والريف، دار المعارف، القاهرة، 1971
- 26- رابع تركي، مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر، 1984
- 27 - سيد محمد الطواب، النمو الإنساني، دار المعرفة الجامعية، مصر، 1995
- 28- شارلز بيكور /ترجمة :حسن معوض وآمال صالح، أسس التربية البدنية والرياضية، مكتبة الأنجلو المصرية، 1964.
- 29- .شيهان ق / ترجمة :عزة شعلان، مرض القلق، مطابع الرسالة، الكويت، 1988
- 30- عبد الرحمان محمد العيسوي، الهدي الإسلامي والصحة النفسية، دار المناهل للطباعة والنشر . والتوزيع، بيروت، 2002
- 31- عبد الرحمان محمد العيسوي، سيكولوجية الحجاب، موسوعة كتب علم النفس الحديث، دار الراتب الجامعية، بيروت، 2001 .

- 32-عبدالرحمان محمد العيسوي، سيكولوجية الجنون، نشأة المعارف، الإسكندرية، 1984 .
- 33-عبد الرحمان محمد العيسوي، دراسات في تفسير السلوك الإنساني، دار الراتب الجامعية، بيروت، 1999.
- 34-عبد الرحمان محمد العيسوي، الإختبارات والمقاييس النفسية، نشأة المعارف، الإسكندرية ، 2003
- 35-عبد الرحمان محمد العيسوي، مناهج البحث العلمي، المكتب العربي، مصر، 1996 .
- 36- .عكاشة عبد المنان، دع القلق وعش سعيدا، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997
- 37-عنايات محمد فرح، دليل مدرس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي، دارالفكر العربي، القاهرة، 1988 .
- 38-عدنان جلول درويش وآخرون، التربية الرياضية المدرسية، دار العربي، القاهرة، 1994 .
- 39-عباس محمود العقاد، المرأة في القرآن، شركات المطبوعات، بيروت، 1992 .
- 40-عزالدين أبو الحسن علي ابن الأثير، الكامل في التاريخ، ج 9 ، دار الكتاب العربي، بيروت، 1997
- 41-عبد الحليم عويس، قضايا المرأة في الفقه الإسلامي، دار الفرابي، دمشق، د.ت.
- 42-عبد القادر بن محمد، دروس في التربية وعلم النفس، دار الطباعة للبحث الوطني الشعبي، الجزائر، 1973 .

43- عبد العلي الجماني، سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، دار العربية للعلوم، .

1994

44- غسان محمد الصادق، التربية البدنية والرياضية، كتاب منهجي، بغداد، د.ت.

45- فؤاد البهي السيد، علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري، دار الفكر العربي، القاهرة، .

1987

46- فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو، ط1 ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1975 .

47- قاسم المندلاوي وآخرون، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية البدنية والرياضية، جامعة

الموصل، العراق، 1990 .

48- ليلي زهران، الأصول العلمية لبناء المناهج في التربية الرياضية، دار زهران، مصر، 1998 .

49- محمد بن إسماعيل البخاري، صحيح البخاري، ط1 ، دار الكتب العلمية، بيروت، 2001

50- محمد عبد الظاهر الطيب، مبادئ الصحة النفسية، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية،

1994

51- محمد حسن غانم، الأمراض النفسية والعلاج الإسلامي، المكتبة المصرية، 2005

52- محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، ط8 ، دار المعارف، القاهرة، 1992

53- محمد حسن علاوي، سيكولوجية الجماعات الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، .

1998

54- محمد حسن علاوي، سيكولوجية النمو للمربي الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة،
1998

55- محمد السيد عبد الرحمان، دراسات في الصحة النفسية، ج 1 ، دار قباء للطباعة والنشر
والتوزيع، القاهرة، 1995 .

56- محمود عبد الرحمان حمودة، الطفولة والمراهقة المشكلات النفسية والعلاج، مركز الطب النفسي،
العصبي، القاهرة، 1991 .

57- مسلم بن الحجاج النيسابوري، صحيح مسلم، ط 1 ، دار الكتب العلمية، بيروت، 2001

58- محمد ناصر الدين الألباني، إرواء الغليل في تخريج أحاديث منار السبيل، ط 2 ، ج 5 ، المكتب
الإسلامي، بيروت، 1985 .

59- محمد ناصر الدين الألباني، حجاب المرأة المسلمة، ط 8 ، المكتب الإسلامي، دمشق، .
1987

60- محمد منير موسى، التربية الإسلامية أصولها وتطويرها في البلاد العربية، عالم الكتب، القاهرة،
1997.

61- محمد سعيد عزمي، أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية البدنية، مطبعة الانتصار، الإسكندرية،
1996.

62- محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات،
الجامعية، الجزائر، 1984 .

- 63- محمود عوض بسيوني وفيصل الشاطي، نظريات وطرق تدريس التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992 .
- 64- محمد أحمد اسماعيل المقدم، عودة الحجاب، القسم الثالث، دار طيبة للنشر والتوزيع، الرياض، 1996.
- 65- مصطفى صبري، قولي في المرأة، دار ابن حزم، بيروت، 2003
- 66- محمود عبد الله بن سليمان عرفة، حقوق المرأة في الإسلام، مطبعة المدني، القاهرة، 1978
- 67- محمد بن أبي بكر عبد القادر، مختار الصحيح، المكتبة العصرية، مصر، 1999
- 68- محمد بن علي بن محمد الشوكاني، نيل الأوطار شرح منتقى الأخبار، مصطفى البابي الحلبي، القاهرة، 1971 .
- 69- محمد عماد الدين إسماعيل، النمو في مرحلة المراهقة ، دار القلم، الكويت، 1983
- 70- محمد رفعت، المراهقة وسن البلوغ، بيروت، لبنان، 1989 .
- 71- محمد مصطفى زيدان، النمو النفسي للطفل والمراهق أسس الصحة النفسية، دار الشروق، جدة، 1979.
- 72- محمد البستاني، دراسات علم النفس، دار البلاغة للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت، 1989
- 73- محمد مسلم، منهجية البحث العلمي، دليل طلاب العلوم الاجتماعية والإنسانية، دار الغرب للنشر . والتوزيع، الجزائر، 2002

74- محمد السيد، الإحصاء البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية، ط2 ، دار النهضة العربية، .

1970

75- ناصر ثابت، أضواء على الدراسة الميدانية، ط1 ، مكتبة الفلاح الكويتية، 1984

76- هدى محمد القناوي، سيكولوجية المراهق، دار الفكر العربي، مصر، 1992

77- وجيه محبوب، طرائق البحث العلمي ومناهجه، دار الكتاب للطباعة والنشر، الموصل، العراق،

1988.

المراجع باللغة الأجنبية:

78- Alain Herbart, *éducation physique et sportive réflexion et*

revue E.P.S, 1990. perspective,

79- Bruchon et Dortezes, *Introduction à la psychologie de la*

Edition, 1994. santé, PUF, 1ere

80- Benakli .M/A, *pour une approche conceptuelle de L' E.P.S,*

OPU,Alger, 1995. vol 1,N4 ,

81- Cox.t, *stress, 1er Edition, PUF, Paris , 1991.*

82- Daniel Zimmerman, *Question réponce sur l'éducation*

sportive, les édition E.S.F, 4eme édition , paris , physique et

1986.

- ducation, 83- Deland sheer .J, Introduction à la recherche en
Bourrier, paris, 1976. Edition Cilin
- 84- Dominique Sevant, Gestion du stress et de l'anxiété, Masson
, 2005.
- 85- Henri Lamour, Traité thématique de pédagogie d'E.P.S,
,1986. vigot, Paris
- 86- Maueica.A, Limitation à la méthodologie des sciences
édition, Celinc, Québec,1996. humaines, 2eme
- 87- Paulhan. I et Bourgeois .M, Stress et coping les stratégies
l'adversité, 2eme édition, PUF, paris, 1995. d'ajustement à
- 88- Stora J.P, le stress, 1ere édition, PUF, paris, 1991.

المجلات والدوريات:

- 89-قرار وزاري مشترك، شروط الإعفاء من ممارسة التربية البدنية والرياضية، الجزائر، 2004
- 90-مناهج التربية البدنية، وزارة التربية الوطنية، المطبعة الوطنية، الجزائر، 1996 .
- 09 مؤرخ في 25 فيفري 1995 ، يتعلق بتوجيه المنظومة 91- - وزارة الشباب والرياضة، أمر رقم
- 95الوطنية للتربية البدنية والرياضية وتنظيمها و تطويرها.
- 92- .وزارة التربية الوطنية، الكتاب السنوي، المرآز الوطني للوثائق التربوية،1998

المعاجم والقواميس

- 93- أحمد زآي بدوي، معجم العلوم الإاجتماعية، مكتبة لبنان، 1977 .
- 94- أحمد بن محمد بن علي الفيومي، المصباح المنير في غريب الشرح الكبير، المكتبة العلمية، بيروت، د.ت.
- 95- فاخر عاقل، معجم علم النفس، دار العلم للملايين، بيروت، 1971
- 96- كاستانيدا، ماك كاندلس وآخرون، إعداد: فيول الببلاوي، مقياس القلق للأطفال، مكتبة الأنجلو .مصرية، 1987
- 97- Encyclopedie Microsoft, Encarta, 1999.
- 98- LAROUSSE MEDICAL, PARIS, 1995.
- 99- Le petit larousse Illustré , paris, 2007.

تعليمات المقياس

نحن بصدد إنجاز بحث علمي في إطار تحضير رسالة المستر في التربية البدنية والرياضية بجامعة تيسمسيلت. لهذا الغرض نضع أمامكم هذه المقاييس.

سوف تجدون أن كل العبارة يمكنك الإجابة عليها في ورقة الإجابة بوضع علامة (X) في الإجابة التي تختارها وإذا كانت فارغة يتطلب منك ملأها.

نرجوا منك الإجابة على الأسئلة بكل صدق وصراحة، وننتهده لك بالسرية التامة لكافة المعلومات التي ستقدمها.

مع جزيل الشكر والتقدير

من إعداد الطالب الباحث:

-جبالي رضوان

الدراسة الإستطلاعية

- 1- أقوم بأداء عملي تحت توتر عصبي شديد . نعم () لا ()
- 2- لا أستطيع أن أركز تفكيري في موضوع واحد . نعم () لا ()
- 3- تفكيري في المستقبل يسبب لي القلق . نعم () لا ()
- 4- أحيانا لا أستطيع النوم بسبب القلق . نعم () لا ()
- 5- أخجل بسهولة بصورة تضايقي . نعم () لا ()
- 6- من السهولة أن أشعر بالحرج . نعم () لا ()
- 7- أخاف غالبا من أن يقوم الآخريين بإحراجي . نعم () لا ()
- 8- أحلم بأشياء لا أستطيع أن أخبر الناس عنها . نعم () لا ()
- 9- أنا سريعة الغضب أو ضيقة الخلق . نعم () لا ()

- 10- أجد نفسي في مواقف صراعية . نعم () لا ()
- 11- تبدوا مشاكلي أنها ستتراكم. نعم () لا ()
- 12- أنا خائفة من المستقبل . نعم () لا ()
- 13- أركز كثيرا فيما سأفعله لاحقا بعد حدوث أي مشكلة . نعم () لا ()
- 14- أنتقد نفسي آثرا . نعم () لا ()
- 15- أتصرف حين حدوث المشاكل كأن شيئا لم يحدث . نعم () لا ()
- 16- يشرد ذهني إلى ما سأقوله أو ما سأقوم به بعد حدوث المشكل نعم () لا ()
- 17- أنا أشعر بالحزن والكآبة . نعم () لا ()
- 18- أنا أشعر بأن المستقبل غير مشجع . نعم () لا ()
- 19- أنا أشعر بأنني فناة فاشلة في حياتي . نعم () لا ()
- 20- أنا فاقدة الأمل في نفسي . نعم () لا ()

1- الاستبيان

التعليمات:

نحن بصدد إنجاز بحث علمي في إطار تحضير رسالة الماجستير في التربية البدنية الرياضية بجامعة الجزائر. لهذا الغرض نضع أمامك هذا الإستبيان، وسوف تجد أن آل عبارة يمكنك الإجابة عليها في ورقة في الإجابة التي تختارينها، و إذا آنت فارغة سيتطلب منك ملأها. ونتعهد لك (x) الإجابة بوضع علامة بالسرية التامة لكافة المعلومات التي ستقدمها.

مع جزيل الشكر والتقدير

السن.....:

2- اسم الثانوية التي تدرسين فيها.....:

3- هل تمارسين النشاط البدني الرياضي

في المدرسة.....:

خارج المدرسة.....: ما نوع هذه الرياضة.....

4- في حالة ممارسة التربية البدنية والرياضية في المدرسة ما هي الدوافع التي دفعتك للممارسة ؟

من تلقاء نفسك من طرف الطبيب ()

من طرف الوالدين من طرف الأستاذ ()

من نصائح الآخرين، أذآرهم.....

5- ما هي عدد السنوات التي مارست فيها التربية البدنية والرياضية ؟

.....

6- هل تستمتعين بممارسة الرياضة ؟

نعم ()

لا ()

7- منذ متى وأنتي ترتدين الحجاب ؟

منذ سنة ()

عند دخول الثانوية ()

قبل دخول الثانوية ()

8- ما هي الدوافع التي دفعتك للإرتداء الحجاب ؟

من تلقاء نفسك ()

من طرف الوالدين ()

من نصائح الآخرين، أذآرهم.....:

P.S.Q – 2

التعليمات:

في الخانة التي تصف أآثر ما ينطبق عليك عموما، وذلك (x) لكل عبارة من العبارات التالية، ضعي علامة خلال السنة أو السنتين الماضيتين.

أجبي بسرعة، دون أن تزعلي نفسك بمراجعة إجابتك واحرصي على مسار حياتك خلال هذه المدة.

تقريبا / أبدا / أحيانا / كثيرا / عادة	
. () () () () ()	1-تشعرين بالراحة
() () () () ()	2-تشعرين بوجود متطلبات آثيرة لديكي
. () () () () ()	3-أنتي سريعة الغضب أو ضيقة الخلق
. () () () () ()	4-لديك أشياء كثيرة للقيام بها
() () () () ()	5-تشعرين بالوحدة أو العزلة
. () () () () ()	6-تجدين نفسك في مواقف صراعية
() () () () ()	7-تشعرين أنكي تقومين بأشياء تحيينها فعلا
. () () () () ()	8 -تشعرين بالتعب
. () () () () ()	9-تخافين من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك
. () () () () ()	10-تشعرين بالهدوء
. () () () () ()	11-لديك عدة قرارات لأخذها
. () () () () ()	12-تشعرين بالإحباط
. () () () () ()	13-أنتي مليئة بالحيوية
. () () () () ()	14-تشعرين بالتوتر
() () () () ()	15-هل تبدو مشاكلك انما ستتراكم

. () () () () ()	تشعرين بأنك في عجلة من أمرك
. () () () () ()	17تشعرين بالأمن والحماية
. () () () () ()	18لديك عدة مخاوف
. () () () () ()	19أنتي تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الآخرين
. () () () () ()	20تشعربنقصد العزيمة
() () () () ()	21تمتعين بنفسك
() () () () ()	22أنتي خائفة من المستقبل
() () () () ()	23تشعرين بأنك قمتي بأشياء ملزمة بها وليس لأنك تريدتها
() () () () ()	24تشعرين بأنك موضع انتقاد وحكم
() () () () ()	25أنتي شخص خال من المهموم
() () () () ()	26تشعرين بالإرهاك أو التعب الفكري
() () () () ()	27لديك صعوبة للإسترخاء
() () () () ()	28تشعرين بعبء المسؤولية
() () () () ()	29لديك الوقت الكافي لنفسك
() () () () ()	30تشعرين أنك تحت ضغط مبيت

3- قائمة

تقييم الذات

التعليمات

فيما يلي عدد العبارات التي يستخدمها الأفراد في وصف أنفسهم. إقرئي آل عبارة بعناية وضعي علامة في الخانة المناسبة أمام العبارة التي تشير إلى ما تشعرين به عامة (X) .

ليست هناك إجابات صحيحة أو خاطئة ،لا تستغرق وقتا طويلا في عبارة واحدة ،تذآر أن تختاري الإجابة التي تصف ما شعري به عامة.

إن إجابتك الحقيقية ستكون لها أثر آبيرا في صدق نتائج هذه الدراسة،ولك جزيل الشكر وعظيم الإمتنان.

الرقم	(أبدا) (بدرجة قليلة)(بدرجة متوسطة) (بدرجة كبيرة)
21- أشعر بسرور	() () () ()
22- أتعب بسرعة.	() () () ()
23- أشعر أنني آأاد أبكي.	() () () ()
24- أود لو آنت سعيدة مثل الآخرين .	() () () ()
25- آخسر بعض الأشياء لأنني لا أستطيع اتخاذ قرار	() () () ()
بسرعة آافية	() () () ()
26- أشعر باستقرار	() () () ()
27- أنا هادئة وأعصابي باردة.	() () () ()
28- أشعر بأن المتاعب تترآم علي لدرجة	() () () ()
أنني لا أستطيع التغلب عليها	() () () ()
29- أقلق آثيرا من أشياء لا تستدعي حقيقة أن أقلق منها	() () () ()

30- أنا سعيدة	() () () () .
31- أميل إلى أخذ الأمور بجدية	() () () ()
32- أشعر بعدم ثقة في نفسي .	() () () ()
33- أشعر باطمئنان	() () () ()
34- أحاول تجنب مواجهة مشكلة أو صعوبة	() () () ()
35- أشعر بآتئاب .	() () () ()
36- أنا مرتاحة البال .	() () () ()
37- تدور في ذهني بعض الأفكار غير هامة تضايقني .	() () () ()
38- عندما أفشل في شيء لا أستطيع أن أبعده عن فكري	() () () ()
39- أنا فتنا ثابتة	() () () ()
40- أصبحت في الحالة توتر وارتباك عندما أفكر في حياتي	() () () ()

قائمة تقييم الذات

التعليمات

فيما يلي عدد العبارات التي يستخدمها الأفراد في وصف أنفسهم. أقرئي العبارة بعناية وضعي علامة في الخانة المناسبة أمام العبارة التي تشير إلى ما تشعرين به في هذه اللحظة. ليست هناك إجابات (x) صحيحة أو خاطئة، لا تستغرق وقتا طويلا في عبارة واحدة، تذكاري أن تختاري الإجابة التي تصف ما تشعرين به في هذه اللحظة) أثناء حصة التربية البدنية والرياضية. إن إجابتك الحقيقية ستكون لها أثرا في صدق نتائج هذه الدراسة، ولك جزيل الشكر وعظيم الإمتنان.

(أبدا) (بدرجة قليلة) (بدرجة متوسطة) (بدرجة كبيرة)	
() () () ()	1-أشعر بهدوء
() () () ()	2-أشعر باطمئنان
() () () ()	3-أنا متوترة
() () () ()	4-أشعر بخوف
() () () ()	5-أشعر بأنني في حالي الطبيعية
() () () ()	6-أشعر بارتباك
() () () ()	7-أشعر بضيق من احتمال سوء خطي
() () () ()	8-أشعر باستقرار
() () () ()	9-أشعر بقلق
() () () ()	10-أشعر بأنني مستريحة
() () () ()	11-أشعر بثقة في نفسي
() () () ()	12-أشعر بأنني عصبية
() () () ()	13-أنا مضطربة.
() () () ()	14-أشعر بأن أعصابي مشدودة
() () () () .	15-أحس باسترخاء
() () () () .	16-أحس براحة البال
() () () ()	17-أنا مترعجة
() () () ()	18-أشعر بتوتر زائد
() () () ()	19-أشعر بفرح

() () () ()

20- أشعر بسرور

الملاحق

الفصل الأول

الاضطرابات النفسية

(القلق، الضغط)

الفصل الثاني
مفهوم المراجعة
وخصائصها

الفصل الثالث

الحجاب

الفصل الرابع
النشاط البدني
الرياضي التربوي

الباب الثاني

الخطية المعرفية

التطبيقية

الفصل الأول

منهجية و طرق البحث

الفصل الثاني

معرض و تحليل و مناقشة النتائج

الفصل الثالث

تفسير و مناقشة النتائج

قائمة المحتوى

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

المركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي - تيسمسيلت -

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية

السادة الأساتذة السادة الدكتوراة و بعد السلام عليكم يسرنا أن نتقدم إليكم بهذه الاستمارة
لتحكيم أسئلة الاستبيان قصد الاستفادة بتوجيهاتكم و آرائكم العلمية فيما يخص توجيه و
تصويب أسئلة المقياس الموجه للتلميذات و ذلك لإعطاء الصبغة العلمية للبحث بتوجيهاتكم و
آرائكم القيمة من أجل وصول البحث إلى هدفه المنشود في إطار إنجاز مذكرة تخرج لنيل
شهادة المستر في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية تحت عنوان:

" الإضرابات النفسية للمراهقة المحجبة عند ممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط

المختلط "

و في الأخير دتمتم في خدمت العلم و الموضوعية.

الإمضاء	الملاحظات	الدرجة العلمية	الاسم و اللقب

الأستاذ المشرف السيد:

العنزي محمد علي