

جامعة الجزائر  
معهد التربية البدنية والرياضية  
المدينة العلمية الجديدة سيدي عبد الله

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية  
التربية البدنية والرياضية

تخصص: النشاط البدني الرياضي التربوي

## درجة ا اضطرابات النفسية عند المراهقة المحجبة الممارسة للنشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط

- دراسة مقارنة بين الوسط المختلط والوسط غير المختلط -  
(حالة تلميذات السنة الثالثة ثانوي في الجزائر العاصمة )

:  
- بن عكي محند كلي

عداد الطالب الباحث :  
- جبالي رضوان

السنة الجامعية  
2008-2007

## المحتويات

الصفحة	الموضوع
03	مقدمة.....
06	1- إشكالية البحث.....
08	2- فرضيات البحث.....
09	3- تحديد المفاهيم و المصطلحات.....
12	4- الدراسات السابقة.....

### الباب الأول

#### الخلفية المعرفية النظرية

### الفصل الأول

#### الإضطرابات النفسية (القلق، الضغط)

15	مدخل.....
	إضطراب القلق
16	1- تعريف القلق.....
16	2- تفسير القلق.....
17	1.2- القلق في نظر مدرسة التحليل النفسي.....
17	2.2- القلق في نظر المدرسة السلوكية.....
18	3- أنواع القلق.....
18	1.3- القلق الموضوعي.....
18	2.3- القلق الذاتي العادي.....
19	3.3- القلق العصابي.....
20	4- مستويات القلق.....
20	1.4- المستوى المنخفض.....
20	2.4- المستوى المتوسط.....

20	.....3.4- المستوى العالي
21	.....5- أعراض القلق
21	.....1.5- الأعراض النفسية
21	.....2.5- الأعراض الجسمانية
22	.....6- الهدي الإسلامي في الوقاية من القلق وعلاجه
	إضطراب الضغط
25	.....1- القلق و الضغط
25	.....2- المقاربة التاريخية لمفهوم الضغط
26	.....3- تعريف الضغط
29	.....4- نماذج الضغط
29	.....1.4- النموذج المبسط
29	.....2.4- النموذج المنطوي
29	.....3.4- النموذج الوسط
30	.....5- التناذر العام للتكيف
30	.....1.5- مرحلة الإنذار
31	.....2.5-مرحلة المقاومة
31	.....3.5- مرحلة الإرهاق
31	.....6- العلاج
32	.....خلاصة الفصل

## الفصل الثاني

### مفهوم المراهقة و خصائصها

34	.....مدخل
35	.....1- تعريف المراهقة و مفهومها
36	.....2- خصائص المراهقة
36	.....1.2- النمو البيولوجي
37	.....2.2- النمو الحركي

38	.....3.2- النمو العقلي
39	.....4.2- النمو الاجتماعي
40	.....5.2- النمو الانفعالي
41	.....3- مراحل المراهقة
41	.....4- أنواع المراهقة
42	.....1.4- المراهقة المتكيفة
42	.....2.4- المراهقة المنطوية
43	.....3.4- المراهقة العدوانية
43	.....5- مشاكل المراهقة
44	.....1.5- المشاكل النفسية
44	.....2.5- المشاكل الإنفعالية
45	.....3.5- المشاكل الإجتماعية
46	.....4.5- المشاكل الجنسية
46	.....6- المراهقة و ممارسة النشاط البدني الرياضي
47	.....7- دوافع ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية للمراهق
49	.....خلاصة الفصل

### الفصل الثالث

#### الحجاب

51	.....مدخل
52	.....1- معنى الحجاب
53	.....2- تاريخ الحجاب
53	.....1.2- الحجاب عند أهل الكتاب
54	.....2.2- الحجاب عند عرب الجاهلية

55	.....3- درجات الحجاب
56	.....4- أضرار إهمال الحجاب
56	.....5- أهداف الحجاب
58	.....6- فضائل الحجاب
60	.....7- شروط الحجاب
65	.....8- الآثار النفسية للحجاب
67	.....خلاصة الفصل

## الفصل الرابع

### النشاط البدني الرياضي التربوي

69	.....مدخل
70	.....1- مفهوم النشاط البدني الرياضي التربوي
71	.....2- مشروعية ممارسة النشاط البدني الرياضي
71	.....1.2- من الكتاب
72	.....2.2- من السنة
74	.....3.2- الإجماع
74	.....4.2- فعل الصحابة و أقوالهم
75	.....3- ممارسة النشاط البدني الرياضي النسوي في الإسلام
76	.....4- تقسيم النشاط البدني الرياضي
76	.....5- درس التربية البدنية و الرياضية
76	.....1.5- معنى التربية البدنية و الرياضية
77	.....2.5- الأسس العلمية للتربية البدنية و الرياضية
79	.....3.5- درس التربية البدنية و الرياضية
82	.....4.5- أهداف درس التربية البدنية و الرياضية في المدرسة الجزائرية
85	.....6- ديناميكية الجماعة في التربية البدنية و الرياضية
86	.....7- الإختلاط في درس التربية البدنية و الرياضية
89	.....خلاصة الفصل

الباب الثاني  
الخلفية المعرفية التطبيقية

الفصل الأول  
منهجية و طرق البحث

92	.....مدخل
93	.....1- المنهج المتبع
94	.....2- متغيرات البحث
94	.....3- الدراسة الإستطلاعية
97	.....4- مجتمع الدراسة
97	.....5- عينة الدراسة
98	.....1.5- خصائص العينة
102	.....2.5- مكان دراسة العينة
103	.....3.5- زمن دراسة العينة
103	.....6- أدوات البحث
103	.....1.6- الإستبيان
104	.....2.6- مقياس إدراك الضغط
106	.....3.6- إختبار حالة و سمة القلق
108	.....7- العمليات الإحصائية
10	.....خلاصة الفصل

الفصل الثاني  
عرض و تحليل و مناقشة النتائج

111	.....مدخل
112	.....1- عرض نتائج العلاقات الإرتباطية بين الإضطرابات النفسية و الوسط المختلط
112	.....1.1- الضغط
113	.....2.1- القلق

115	.....2- عرض نتائج النسب المئوية للإضطرابات النفسية للمجموعتين
117	.....3- عرض نتائج الإختبار الثاني
117	.....1.3- إدراك الضغط
118	.....2.3- القلق
118	.....1.2.3- قلق الحالة
119	.....2.2.3-قلق السمة

### تفسير و مناقشة النتائج

122	.....1- مناقشة الفرضية الأولى
123	.....2- مناقشة الفرضية الثانية
123	.....1.2- الفرضية الجزئية الأولى
123	.....2.2- الفرضية الجزئية الثانية
125	.....الخلاصة
127	.....الإقتراحات و التوصيات
129	.....الخاتمة
131	.....المراجع
138	.....الملاحق

## الإهداء

إلى والديّ العزيزين، برّاً بهما و محبة لهما، سائلاً الله تعالى القدير أن يمطر عليهما سحائب رحمته ويفرغ عليهما صبراً، ويختتم لهما بالصالحات .

إلى زوجتي الفاضلة إكراماً و تقديراً، و عرفاناً بفضلها، جزاها الله خيراً وأحسن مثوبتها.

إلى إخواني، راجياً الله أن يتولاهم بهدايته و عنايته، ويرزقهم صبراً ويجعل لهم من كل ضيق مخرجاً .

إلى كل من شاركني عناء هذا البحث وساهم فيه بتوجيه، أو كتاب أو دعاء.

إلى هؤلاء أهدي هذا الجهد العلمي المتواضع .

" ربنا آتانا من لدنك رحمة وهيئ لنا من أمرنا رشداً " (الكهف: 10)



## شكر و عرفان

قال تعالى: " ومن شكر فإنما يشكر لنفسه " ( النمل :40).

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 " محند أكلي بن عكي " 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 " نذير قندوزان "، لما أبداه من حسن تعاون وتسيير وجزاه الله خيرا .

وفي الختام أشكر كل الذين أسدوا لي النصح والمعرفة و الإرشاد، و جزى الله الجميع خير الجزاء .

هذا والله وليّ التوفيق وهو حسبنا و نعم الوكيل .

## مقدمة :

يقول عزوجل بعد بسم الله الرحمن الرحيم: " يا أيتها 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 باتباع 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 ملابسها وزينتها وعلاقتها بالرجال سدا لذريعة الفساد وتجفيف منابع الإفتتان بها .

ومن الضوابط التي فرضها الإسلام على المرأة في ملابسها الحجاب، حيث جعله الواقي والساتر والمذكر لأوامر ونواهي الله عز وجل، خاصة في مرحلة المراهقة التي تكون فيها المرأة ضعيفة نفسيا. وإن لبس الحجاب ليس كما 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 كل هذا ولكن بشروط وضوابط معينة. كما أن لكل مجتمع الحق في الإستفادة من قدرات أفرادها مهما اختلف مستوى هذه القدرات، وليس من المعقول أن يعيش جمع من أفراد المجتمع حياة مضطربة في جو من الحرمان و الإحباط والشعور بالعزلة والخيبة، 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 كان الإهتمام بهذا الموضوع من خلال مزاوله 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 أقيمت 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 الآخر (الذكور)، لكن بمجرد القيام بالتمارينات 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 الإضطرابات 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 النسوية فيه، وقد كان لدرس التربية البدنية والرياضية حظ وافر في هذا الفصل فقد تطرقنا إلى أهميته وأهدافه في المدرسة الجزائرية، دون أن ننسى علاقة الإختلاط بالنشاط البدني الرياضي .

ويتكون الجزء الثاني من البحث على الجانب التطبيقي، أين تم الكشف عن وسائل القياس ثم عرض و مناقشة النتائج وصولا إلى الإقتراحات والتوصيات ثم الخاتمة .

ومن خلال هذا يتضح لنا هدف البحث الحالي في الكشف عن العلاقة بين الوسط المختلط والإضطرابات النفسية، كما 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 الإضطرابات 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، كما أن هذه الدراسة تكون قد فتحت المجال أمام العودة إلى الهيكلة السابقة التي تفرق بين الجنسين في التدريس من أجل الوصول إلى التخفيف من الإضطرابات النفسية .

كما تكمن أهمية هذه الدراسة في لفت انتباه المربين في التربية البدنية والرياضية إلى خصائص وشخصية 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 وفي تقديم شيء ولو 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 كبير في التخفيف أو التقليل من حدة المعاناة من جراء بعض الإضطرابات 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 وخلقيا .

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 والثقافية 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 الإختلاط لا يتماشان معا، فقد أجريت دراسات في الغرب حول هذا الموضوع وما يترتب عليه من آثار سينة اقتنع بعدها المسنولون بضرورة عدم الإختلاط في التعليم، وأن الطلاب و الطالبات قد يستفيدون على نحو أفضل بعيدا عن الإختلاط، وهذا بمراعاتنا لمصالحهم و بالنظر إلى الفروقات الجنسية و الجسمية و النفسية...<sup>1</sup>

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 الإجتماعي للتميذ المراهق .

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

وخلال الدراسة الحالية يسعى الباحث إلى دراسة مقارنة بين الممارسات للنشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط والممارسات في الوسط غير المختلط لإبراز درجة الإضطرابات 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 الإضطرابات النفسية والوسط المختلط من جهة، وبين الإضطرابات النفسية عند المراهقة المحجبة من جهة أخرى. وتم تحديد أسئلة الإشكالية على النحو التالي :

- هل توجد علاقة إرتباطية بين الإضطرابات النفسية و ممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط؟
- هل ممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط تزيد من بعض الإضطرابات 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 الإضطرابات 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 الإضطرابات 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 إختلاف 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 والغموض لكي يرقى إلى مستوى البحوث العلمية الأكاديمية، ومن بين هذه المصطلحات ما يلي :

#### ■ الإضطرابات النفسية :

يواجه الدارس لموضوع الإضطرابات النفسية عددا من الصعوبات في تعريفها، وقد يعود السبب في ذلك إلى صعوبة تحديد معايير السلوك الإنعالي السوي أو غير السوي، إذ قد تختلف معايير السلوك الإنعالي السوي أو غير السوي من بيئة ثقافية إلى أخرى، أو من نمط من أنماط السلوك الإنعالي إلى نمط آخر، أو في صعوبة قياس الإضطراب الإنعالي وإرتباطه بعدد من الإعاقات الأخرى، كالعقلية والسمعية والبصرية، وصعوبات التعلم...<sup>2</sup>

و تتمثل الإضطرابات النفسية التي نحن بصدد دراستها في :

#### - القلق :

وهو إحساس يتربح 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 الإجتماعية تلعب دورا في نشاط المرض... كما أن القلق يترك بصماته على الجسد في صورة بعض الأمراض...<sup>3</sup>

<sup>2</sup> محمد عبد الظاهر الطيب، مبادئ الصحة النفسية، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 1994، ص214.

<sup>3</sup> عكاشة عبد المنان، دغ القلق وعش سعيدا، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000، ص.06



## - الضغط :

يعني هذا المصطلح في نفس الوقت مختلف العوامل المثيرة التي يخضع لها الجهاز العضوي (صدّامات، إنفعالات، إصابات...إلخ). وهو مجموع الظواهر البنائية التي يمكن أن تحدث رد فعل بالإنذار أو التكيف...<sup>4</sup>

## ■ المراهقة:

ترجع كلمة المراهقة إلى الفعل العربي راهق الذي يعني الإقتراب من الشيء، وفي موضوع دراستنا فإن معنى المراهقة هو الإقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي، و المراهقة مرحلة غير مستقلة عن بقية مراحل النمو الأخرى والتي تتضمن تدرجا في النضج العقلي والجسمي و الإنفعالي...<sup>5</sup>

## ■ 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...<sup>6</sup>

---

<sup>1</sup>. LAROUSSE Médical ,PARIS , 1995, p 868.

<sup>2</sup>. أحمد رضا، متن اللغة، ط1، مكتبة الحياة، بيروت، 1995، ص.21

<sup>3</sup>. محمد أحمد إسماعيل المقدم، عودة الحجاب، القسم الثالث، دار طيبة للنشر والتوزيع، الرياض، 1996، ص.71.

## ■ 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 المدرسي...<sup>7</sup>

## ■ الممارسة :

يعتبر ممارسا كل شخص مؤهل طبيا يتعاطى ممارسة نشاط بدني ورياضي ضمن إطار منظم أو متلائم...<sup>8</sup>

## ■ الوسط المختلط :

الإختلاط يقصد به في العامية كل جسم أدخلت عليه مكونات من نوعية أخرى أو مختلفة . أما من الناحية التربوية فيقصد به التعليم المختلط بين الذكور و الإناث...<sup>9</sup>

<sup>7</sup>. أبو العلاء وآخرون، فيزيولوجية اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1993، ص25.

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

<sup>9</sup>. Le PETIT LAROUSSE Illustré, Paris ,2007

#### 4. الدراسات السابقة :

قام قصري (2001) بدراسة هدفت إلى إبراز علاقة التوافق النفسي الإجتماعي للتلاميذ مع ظاهرة الإختلاط في حصة التربية البدنية والرياضية لتلاميذ التعليم الثانوي. وتوصلت الدراسة إلى أن ظاهرة الإختلاط في حصة التربية البدنية والرياضية لها إنعكاس سلبي على تلاميذ الثانوية من حيث توافقهم النفسي و الإجتماعي .

وقد كانت هذه الدراسة هي الوحيدة التي مست موضوعنا بصفة مباشرة. ولكن الباحث قد إستفاد من بحوث أخرى تميل إلى موضوعنا و من أهم هذه الدراسات.

قام كل من عويدات والربضي (1988) بدراسة هدفت إلى معرفة الأسباب التي تدفع الطالبات في الجامعة الأردنية إلى عدم ممارسة الأنشطة الرياضية. وقد حدد الباحثان (06) أبعاد تسهم في عزوف الطالبات عن ممارسة الرياضة وهي: البعد النفسي و الإجتماعي والأكاديمي والإقتصادي والديني والمعرفي، وتم إختيار (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 الإجتماعي و أخيرا الإقتصادي .

قام أبو زرع 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 الإجتماعي .

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 الإختلاط، وعدم سماح 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 الإضطرابات النفسية عند المراهقة المحجبة التي تمارس النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط .

# الباب ا ول الخلفية المعرفية النظرية

# الفصل الأول

ا ضطرابات

النفسية

(القلق الضغط)

## مدخل:

يواجه الدارس لموضوع الإضطرابات النفسية عددا من الصعوبات في تعريفها، وقد يعود السبب في ذلك إلى صعوبة تحديد معايير السلوك الإنفعالي السوي أو غير السوي، إذ قد تختلف معايير السلوك الإنفعالي السوي أو غير السوي من بيئة ثقافية إلى أخرى، أو من نمط من أنماط السلوك الإنفعالي إلى نمط آخر، أو في صعوبة قياس الإضطراب الإنفعالي، وارتباطه بعدد من الإعاقات الأخرى، كالعقلية والسمعية والبصرية، وصعوبات التعلم، ومن الإضطرابات 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 كما نحن الآن.ولكن تعقيد الحضارة وسرعة التغير الإجتماعي، وصعوبة التكيف مع هذا التقدم الحضاري السريع، وصعوبة تحقيق الرغبات الذاتية وضعف القيم الدينية والخلفية 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 الإعتماد 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 و الإنحراف و في المستويات العمرية المختلفة، فالقلق حقيقة من حقائق الوجود الإنساني، بل إن الفيلسوف الوجودي "هيدجر" "Heidegger" (1927) يعتبر أن: " الوجود ككل هو موضوع القلق، و أن احتمالية الفناء والدمار والعدمية هي لب ظاهرة القلق"<sup>1</sup>.

وفي هذا الفصل سوف نتطرق إلى مفهوم القلق وخصائصه وكيفية الوقاية منه إسلاميا، 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 .

<sup>1</sup>. كاستانيدا، ماك كندلس وآخرون، إعداد: فيول البيلاوي، مقياس القلق للأطفال، مكتبة الانجلو مصرية، 1987، ص05.

## إضطراب القلق

### 1. تعريف القلق :

لقد تنوعت تفسيرات علماء النفس للقلق، كما تباينت آرائهم حول الوسائل التي يمكن إستخدامها للتخلص منه، و على الرغم من اختلاف علماء النفس حول هذه النقاط إلا أنهم إتفقوا على أن: " القلق هو نقطة البداية بالنسبة للأمراض النفسية و العقلية."<sup>1</sup>

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 الإختلاف بين الأفراد في هذا الأمر يكون عادة في درجة الإستعداد الشخصي و ما يترتب عليه من تفاوت بين الناس في مقدار ما يشعرون به من قلق، و كذلك في نوع الظروف والأحداث التي تحيط بهم."<sup>2</sup>

و يقول الدكتور "محمد حسن علاوي" إن: "القلق انفعال مركب من التوتر الداخلي و الشعور بالخوف و توقع الشر و الخطر."<sup>3</sup>

و مما سبق يستنج 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، و القلق شعور غير سار فإن الإنسان يسعى لتحاويه أو تجنبه ، و لذلك يتصرف الفرد وفق لما يمليه عليه ضميره الخلقى .

### 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 يغزوه البعض إلى العوامل الإجتماعية و كافة أنواع الضغوط التي يتعرض لها الفرد عبر مراحل حياته المختلفة ، و لتفسير القلق مدرستان:

<sup>1</sup>. محمد عبد الظاهر الطيب، مبادئ الصحة النفسية، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 1994، ص281.

<sup>2</sup>. محمد حسن غانم، الأمراض النفسية و العلاج الإسلامي، المكتبة المصرية، 2005، ص85.

<sup>3</sup>. محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، ط8، دار المعارف، القاهرة، 1992، ص277.

## 1.2. القلق في نظر مدرسة التحليل النفسي:

يعتبر " فرويد " أن: " القلق نتاج صراع لا شعوري بين حفزات الهو، و القيود المفروضة عليها بواسطة الأنا و الأنا الأعلى"<sup>1</sup>. 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 مختلفة، حيث نجد أن "كارن هورني" "HORNEY" (1937) يعتبر أن: "القلق ينشأ من المؤثرات الإجتماعية 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 إجتماعي يستثير الخوف في الطفل ..."<sup>2</sup>

و يرى "سوليفان" "SOLIVAN" (1948) أن: "القلق يركز على مفهوم العلاقات البين- شخصية: فالذات عند الطفل تتكون من الإستحسانات المنعكسة، فمشاعره و إتجاهاته نحو ذاته إنعكاس لمشاعر و إتجاهات الآخرين نحوه..."<sup>3</sup>

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

## 2.2. القلق في نظر المدرسة السلوكية:

إن النظرية السلوكية تتناول القلق باعتباره إستجابة متعلمة، لذا تركز نظرية التعلم الإجتماعي ليس على الصراعات الداخلية كما يذهب الفرويديون و إنما على الطرق التي يصير فيها القلق مقترنا بمواقف معينة من خلال التعلم، "فالقلق سلوك متعلم بالإقتران الشرطي أساساً."<sup>4</sup>

و يذهب "دولار" و "ميلر" الى أن الصراع هو نزعة الى إنجاز إستجابتين (إقدام- إحجام)، ويتميز أساساً بتلك الأعراض العصابية التي هي في حقيقتها محاولات لتجنب القلق، و عندما يشغل

<sup>1</sup>. كاستانيدا، مرجع سابق، ص8.

<sup>2</sup>. محمد عبد الظاهر الطيب، مرجع سابق، ص382.

<sup>3</sup>. كاستانيدا، نفس المرجع السابق، ص8.

<sup>4</sup>. كاستانيدا، مرجع سابق، ص9.



الفرد في البلوغ إلى هذه الأغراض يصاب عندئذ بعصاب القلق ... ويرى "فولبي" و" إيزنك" وهما من أصحاب السلوكية الجديدة أن القلق لا يختلف عن الخواف "الفوبيا"، وكل 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 الخوف.<sup>1</sup>

من خلال ما سبق ذكره نجد أن معظم النظريات تتفق على أن القلق في جوهره هو عبارة عن رد فعل الإنسان إزاء التهديد، ولكن هذه النظريات تختلف في تحديد طبيعة هذا التهديد. ولا ننكر في النهاية أن هناك بعض الأفراد مهينين بطبيعتهم لأن يكونوا أكثر قلقا وتوترا من الآخرين، وأنهم بطبيعتهم غي ر قادرين على الإمساك بالذات و التخلص من القلق.

### 3. أنواع القلق:

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

#### 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 الحقيقي."<sup>2</sup>

#### 2.3. القلق الذاتي العادي :

و فيه يكون القلق داخليا كخوف الفرد من تأنيب الضمير إذا أخطأ أو إعتزم الخطأ...<sup>3</sup>

<sup>1</sup>. محمد عبد الظاهر الطيب، مرجع سابق، ص285.

<sup>2</sup>. محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص278.

<sup>3</sup>. محمد عبد الظاهر الطيب، مرجع سابق، ص391.

### 3.3. القلق العصابي :

و هو أعقد أنواع القلق، حيث أن سببه داخلي غير معروف و يسميه بعض السيكلوجيين 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 الشخصية."<sup>1</sup>

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 بالخجل أو الفوبيا...إلخ.

ويفرق الباحثون بين القلق كحالة و القلق كسمة، و من بينهم " أمينة كاظم" (1985):

#### • قلق الحالة :

نقرأ عند "محمد السيد عبد الرحمان" أن: " (أمينة كاظم) تعرف قلق الحالة إجرائيا على أنها حالة مؤقتة من عدم الإستقرار النفسي تعترى الفرد بسبب ظروف أو موقف طارئ، و ذلك كما توضحها الدرجة المرتفعة في إختبار قلق الحالة... و هو ظرف أو حالة إنفعالية متغيرة تعترى الإنسان و تتميز بمشاعر ذاتية من التوتر و التوجس يدركها الفرد العادي."<sup>2</sup>

#### • قلق السمة :

هي عبارة عن فروق ثابتة في القابلية للقلق، أي تشير إلى إختلافات بين الناس في ميلهم إلى الإستجابة تجاه المواقف التي يدركونها كمواقف مهددة و ذلك بارتفاع في شدة القلق. وتعرفه كذلك " أمينة كاظم" بأنه: " حالة ثابتة نسبيا من التهيؤ للإستجابة للمثيرات والأحداث بطريقة يتضح فيها القلق ، كما يدل على ذلك الدرجة المرتفعة على مقياس قلق السمة... "<sup>3</sup>

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي، نفس المرجع السابق، ص278.

<sup>2</sup> محمد السيد عبد الرحمان، دراسات في الصحة النفسية، ج1، دار قباء للطباعة و النشر و التوزيع، القاهرة، 1995، ص389.

<sup>3</sup> محمد السيد عبد الرحمان، نفس المرجع السابق، ص389.

#### 4. مستويات القلق :

يعتبر بعض علماء النفس أن أداء و سلوك الإنسان وخاصة في المواقف التي لها علاقة بمستقبله تتأثر لحد كبير بمستوى القلق الذي يتميز به الفرد، حيث يقول "محمد حسن علاوي"<sup>1</sup> أن هناك على الأقل ثلاث مستويات للقلق وهي:

##### 1.4. المستوى المنخفض :

في هذا المستوى من القلق التنبيه العام للفرد يحدث مع ارتفاع درجة الحساسية نحو الأحداث الخارجية، كما 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 الإنتباه وسرعة التهيج والسلوك العشوائي .

<sup>1</sup>. محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص 281-282.

## 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 إنتباه المريض وعدم قدرته على التركيز فيما يفعل، ويتبع ذلك النسيان لإختلال أداء التسجيل في الذاكرة..."<sup>1</sup>

### 2.5. الأعراض الجسمانية (الفيزيولوجية) :

"تظهر الأعراض الجسمانية في تصبب العرق و إرتعاش اليدين و إرتفاع ضغط الدم، و توتر العضلات، والنشاط الحركي الزائد، والدوار والغثيان، والقيء و زيادة عدد مرات الإخراج، وفقد الشهية وعصر الهضم، وجفاف الفم والحلق، وإضطراب في النوم، والأرق وإضطراب 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 الإضطرابات الجنسية مثل القذف السريع عند الرجال و إضطراب أو إنقطاع الدورة الشهرية عند النساء."<sup>2</sup>

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

- السلوك الظاهري الذي يأخذ الفرد بعيدا عن مثير معين .
- التغيرات الجسمانية بشكل رئيسي و التي تحدث في الجهاز العصبي .
- الحركات اللاإرادية مثل الإرتعاش و الإرتجاف أو الإرتعاد .
- الشعور الذاتي بالخوف أو القلق .

<sup>1</sup> محمود عبد الرحمان حمودة، الطفولة والمراهقة المشكلات النفسية والعلاج، مركز الطب النفسي العصبي، القاهرة، 1991، ص 263.

<sup>2</sup> محمد عبد الظاهر الطيب، مرجع سابق، ص 3.

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.

## 6. الهدي 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 والسينة 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.

كما أنها لو أهملت فلم تهذب التهذيب اللائق بها ورببت تربية سيئة، حتى أصبح القبيح محبوباً لها و الجميل مكروها عندها، وذلك كالكفارة والكذب، والجزع و الطمع، والفحش وما إليها.

وفي هذا الصدد يقول "عبد الرحمان محمد العيسوي" أن: " الإسلام نوه بالخلق الحسن و دعا إلى تربيته في المسلمين وتنميته في نفوسهم، و إعتبر إيمانه إيمان العبد بفضائل نفسه، و إسلامه بحسن خلقه، وأثنى الله تعالى على نبيه بحسن خلقه فقال: " وإنك لعلى خلق عظيم" (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 و سلم 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 أكثر ما يدخل الجنة؟ فقال: "تقوى الله وحسن الخلق" (الترمذي)، وقال: " إن العبد ليبلغ بحسن خلقه عظيم درجات الآخرة و شرف المنازل، و أنه لضعيف العبادة" (الطبراني بسند جيد).

وبحسن الخلق أي التحلي بأخلاقيات الإسلام و سماته، تطرد مشاعر القلق و التوتر و الشر و الصراع و التأزم.<sup>1</sup>

ولو تعمقنا في الدين الإسلامي سوف نجد أنه قد أفضى في تقديم القوانين و القواعد و التي لو إتبعها الإنسان فسوف تفوقه حتما إلى السواء النفسي، و نذكر منها:

**أولاً:** يربي الإسلام لدى الفرد قيمة التوكل على الله "من توكل على الله فهو حسبه"، و كفى بالله وكيلاً"، و الإسلام بإعلانه 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. و لعل أزمة الإنسان المعاصر ناتجة في أحد أسبابها في الخوف من الفاقة و العوز، و هذا يقودنا إلى الخاصية الثانية.

**ثانياً:** 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 عبثاً بل لحكمة لا يعلمها إلا الله مصداقاً 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 كله خير إن أصابته مصيبة صبر وإن أتاه خيراً شكر" (معنى الحديث).

**ثالثاً:** يرفض الإسلام العزلة و أن ينطوي الفرد على نفسه و لا ينشغل بقضايا غيره فالإهتمام بالجار و شؤونه خاصية إيمانية "ما زال جبريل يوصيني بالجار حتى ضننت أنه سيورثه".

<sup>1</sup> عبد الرحمن محمد العيسوي ، الهدى الإسلامي والصحة النفسية ، دار المناهل للطباعة والنشر والتوزيع، الرباط، 2002،

و يؤكد هذا "محمد حسن غانم" قائلا أن: " العزلة أن كل فرد يعد نفسه جزيرة نائية، هو أهم ما يميز إنسان القرن العشرين، و لذلك كثرت الأمراض النفسية و أصبحت عيادات العلاج النفسي مزدحمة بالبشر، واللذين 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 الإنكفاء على الذات و عدم التواصل الحميم مع الآخرين يقود أيضا إلى الانتحار واليأس من كل شيء.<sup>1</sup>"

رابعاً: الصلاة، إذا كنا نذكرنا من قبل أن أهم طريقة من طرق علاج القلق هو تعويد و تعليم الإنسان على حسن الخلق و فضيلة الإسترخاء، فإن الصلاة تعد من أنجع الوسائل للخلاص من التوتر نهائيا و من كل 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 و أستقبل بنفسي راضية مطمئنة من بيده ملكوت كل شيء، و من يحرك بعلمه كل شيء "كن". و لذلك كان الرسول صلى الله عليه وسلم يقول دائما: "قرة عيني في الصلاة"<sup>2</sup>(البخاري)، وقال تعالى: "والذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئن القلوب" (الرعد:28).

وهذه باختصار بعض الحلول والتأملات التي قدمها الإسلام بصورة واقعية وعلمية لمواجهة قلق الحياة ومنغصاتهما.

<sup>1</sup> محمد حسن غانم، نفس المرجع السابق، ص 97.

<sup>2</sup> محمد حسن غانم، نفس المرجع السابق، ص 101.

## الضغط

### 1. القلق والضغط:

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 "شيهان"<sup>1</sup> أن: "الضغوطات البيئية بكل أشكالها يمكن أن تزيد أي مرض، و هي ليست علة للمرض وإنما عاملا هاما في تفاقمه".

### 2. المقاربة التاريخية لمفهوم الضغط :

أشار "لومسدان" "C.F Lumsden 1982"<sup>2</sup> أنه قد استعمل مفهوم "الضغط" في أوائل القرن 14م للتعبير عن حالات المشقة، الضيق والحزن.

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

ويضيف "كوكس"<sup>4</sup> أن كلمة الضغط لها تاريخ عميق، و ممكن أن يكون أصلها من الكلمة اللاتينية "STRINGERE" وقد استعملت منذ القدم من طرف الشاعر الإنجليزي

<sup>1</sup> شيهان ق./ترجمة: عزة شعلان، مرض القلق، مطابع الرسالة، الكويت، 1988، ص124-125.

<sup>2</sup> عكاشة عبد المنان، دع القلق و عش سعيدا، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص30.

<sup>3</sup> . 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.

<sup>4</sup> . Cox.T, Stress,Mac millan. Education LTD, 1978, P 02.



"Robert Mannyng 1903" في قصيدته (HANDLYING Synne)، ومن قرن الرابع عشر فما فوق أستعملت في الأدب الإنجليزي بأشكال مختلفة .

وفي القرن 19م أدخل هذا المفهوم في المجال الطبي أين أعتبر كقاعدة أساسية للإضطرابات الصحية، ويظهر لنا ذلك من خلال ما كتبه "HINKLE" (1977) نقلا عن " WILLIAM OSLER " حول الإضطرابات الصحية التي يتعرض لها الرجل اليهودي، إذ يقول: "يعاني الرجل اليهودي من الإجهاد والتعب إلى أقصى حد في طاقته العصبية من خلال عيشه حياة متوترة، و من إنهماكه في العمل وتكريسه وقتا و جهدا كبيرين لتسيير شؤون بيته، كما أن جهازه العصبي معرض لذلك الضغط و التوتر اللذان يصبحان على ما يبدو العامل الأساسي في حدوث العديد من حالات الذبحة الصدرية."<sup>1</sup>

أما في فترة الأربعينيات و الخمسينيات إتسع مجال إستعمال مصطلح الضغط ليشمل ميداني علم النفس و علم الإجتماع، إذ قام علماء الإجتماع أمثال "Panics, Ribots" بإستعمال مصطلح الضغط على المستوى الإجتماعي لشرح إرتفاع نسبة الإنتحار و الجريمة والأمراض العقلية في مجتمع ما.

أما في ميدان علم النفس فقد ظهرت بوادر إستعمال 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 يراه "عكاشة" (1997)<sup>2</sup>.

### 3. تعريف الضغط:

يعرف معجم علم النفس الضغط على أنه : توتر أو صراع و حالة من التوتر النفسي الشديد...<sup>3</sup>

كما يعرف قاموس " Oxford " الضغط بخمس طرق مختلفة أهمها:

- هو عبارة عن بذل قوة مجبرة (باكراه) و المثال على ذلك الفقر.

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

<sup>1</sup>. Stora.j.p, le Stress , 1<sup>ère</sup> édition, PUF, Paris, 1991, p 04.

<sup>2</sup>.عكاشة عبد المنان، مرجع سابق، ص240.

<sup>3</sup>. فاخر عاقل، معجم علم النفس، دار العلم للملايين، بيروت، 1971، ص121.

وعرفت الموسوعة الطبية " Wingate1972 " الضغط أنه عبارة عن مؤثرات تؤثر على التوازن الطبيعي للجسم فيتعرض إلى الضرر الفيزيولوجي و إلى كل أنواع الأمراض والخلل النفسي...<sup>1</sup>

و جاء في قاموس "أنكرتا" " Encarta " أن: " الضغط اضطراب مرتبط بالإضطرابات الناتجة أو المضاعفة من طرف ضغط بيكولوجي، و هذه الإضطرابات البيكولوجية تصيب عادة النظام العصبي المستقل الذي يراقب الأعضاء الداخلية، وإن بعض أشكال آلام الرأس و الآلام الجبهية و الظهرية، القرحة المعدية، وارتفاع الضغط الدموي، وأعراض الفترة قبل العادة الشهرية كلها أمثلة عن الإضطرابات الناتجة عن الضغط."<sup>2</sup>

أما في " Le Petit Larousse " جاء أن: " الضغط هو مجموعة الإضطرابات البيولوجية و النفسية الناتجة عن أي إعتداء على الجسم، حيث أن المخ يأمر بإفراز الأدرينالين و الكورتيكويد، 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 إضطرابات (القلق، التعب، الإجهاد، الأمراض الجلدية...الخ).<sup>3</sup>

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. ضغوط أسرية :

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

<sup>1</sup>.Cox. T, Op.cit, p 02.

<sup>2</sup>.Encyclopédie Microsoft Encarta,1999.

<sup>3</sup>. le petit Larousse Illustré, 2007, p 1012.

## 2. ضغوط خاصة بالأصدقاء :

لا شك أن عدم التدقيق في إختيار الصديق، و عدم وجوده بجوارك حين تتعرض لأي مشكل أو خيانة لك، كل 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، كل هذه العوامل وغيرها تعرض الفرد للقلق و التوتر.

و من هنا نستطيع أن نمضي في حصر كافة الضغوط التي تعرض الفرد الى 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 كذلك 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 كلها عوامل تختلف درجة إستجابة الرجل لها، كما أن نظرة المجتمع للرجل تجعله يخجل أحيانا من أن يظهر قلقه أو تأثره في أبسط المواقف، و هي عوامل إجتماعية بالدرجة الأولى ثم عوامل وراثية بالدرجة الثانية، و ذلك لإختلاف الطبيعة الفيزيولوجية و النفسية بين الرجل و المرأة.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>. محمد حسن غانم ، مرجع سابق ، ص89.

## 4. نماذج الضغط :

يحدد " M. Bruchon et Autres " <sup>1</sup> 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، واستجاباتهم 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 الإعراف و على التعبير عن عواطفهم، لديهم إحساس بالضغط، عدم الثقة بالنفس، فهم يقمعون عواطفهم مما يجعلهم يتألمون في صمت، و إستجاباتهم 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 الإجتماعي، وروح التسامح،...، وحالة الضغط عند هؤلاء الأشخاص تكون متوسطة و معتدلة.

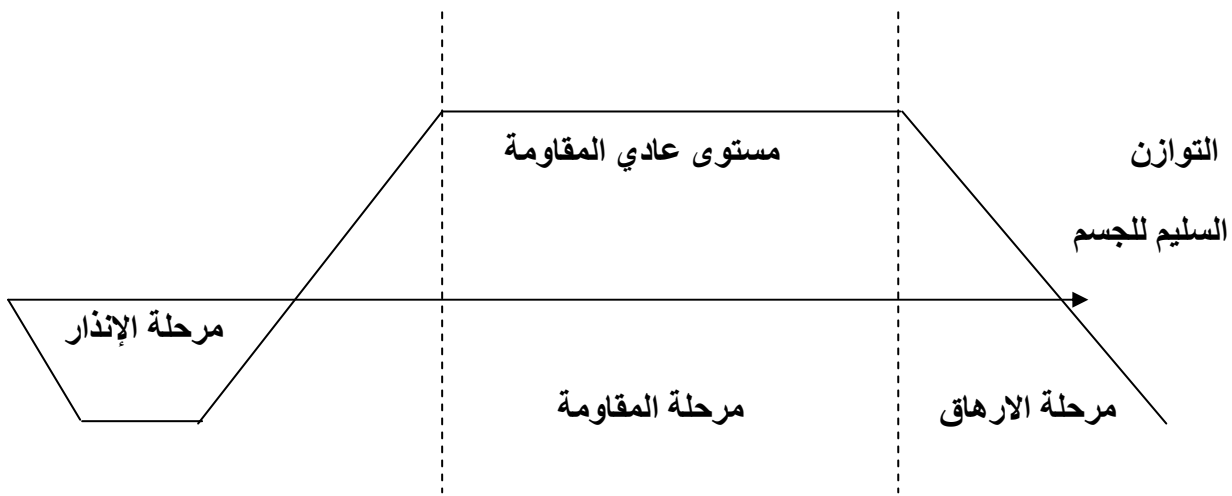
---

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

## 5. التناذر العام للتكيف :

في نظرية " H. Selye " حول التناذر العام للتكيف، صمم و أصر على السلوك غير المحدد لإستجابة الجسم مهما كان نوع عامل الضغط : جسدي، كيميائي أو نفسي. بهذا يكون للجسم إستجابة وحيدة تهدف إلى إعادة التوازن السليم وهذه الإستجابة تتم على ثلاث مراحل(أنظر الشكل رقم 1).

شكل رقم (1)



المراحل الثلاثة للتناذر العام للتكيف حسب "H. Selye"<sup>1</sup>

### 1.5. مرحلة الإنذار (الخطر) :

الضغط حالة مفاجئة تؤدي بالفرد إلى تلقي صدمة معينة، و حسب درجة حدتها فإنها تؤدي إلى ردود أفعال متمثلة في جدال و صراع وظيفي ، حيث أن نظامين رد فاعلين سيثاران:

النظام السمباتي واللب الكظري- تحرير الأدرينالين والنورأدرينالين- والنظام الهيبوتلامي والهيبوفيزي والقشري الكظري - افراز الغلوكوكورتيكويد- و سيقوم الجسم في هذه المرحلة باستخدام وسائل دفاعية ضد الصدمة ، والتي قد تسمح بالعودة إلى الإستقرار و التوازن...<sup>2</sup>

<sup>1</sup> M.Bruchon et autres, op.cit, p45.

<sup>2</sup> Larousse Médical .1981, p21.

## 2.5. مرحلة المقاومة :

و هي أطول مرحلة حيث أنه إذا ما اشتد الضغط و طال، فإن النظامان الرد فعليان سيظهرا بأكثر نشاط و إثارة، و تكون هناك تعبنة مطولة للدفاعات بواسطة تنبيه ممتد للكضريات ، و يمكن في هذه المرحلة أن تظهر أعراض تترجم مدى زيادة ثقل قدرات تكيف الجسم...<sup>1</sup>

## 3.5. مرحلة الإرهاق (الإنهاك) :

في حالة إستمرار الضغط و إشتداده بعد هاتين المرحلتين فإننا نصل إلى آخر مرحلة ألا وهي مرحلة الإعياء و الإرهاق، و في هذه المرحلة بالذات نصل إما إلى المرض، حيث يمكن أن تظهر إضطرابات جسمية على شكل قرحة معدية، إرتفاع الضغط الشرياني،...، و إما مرات حتى إلى الموت...<sup>2</sup>

## 6. العلاج:

علاج الإضطرابات الناتجة عن الضغط تتحدد أحيانا في التخفيف من الأعراض البدنية، و الضغط الدموي مثلا، حيث يمكن لها الزوال بتناول أدوية مناسبة، و العلاجات النفسية تهدف إلى مساعدة الفرد للتخفيف من مصدر الضغط أو التعلم لمواجهة بفعالية كبيرة.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup>. M.Bruchon et autres, op.cit, p 46.

<sup>2</sup>. M.Bruchon et autres, op.cit, p 46.

<sup>3</sup>. Encyclopédie Microsoft Encarta, 1999.

## 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)، كما 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، والتي 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"<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup>. محمد عبد الظاهر الطيب، مرجع سابق، ص375.

# الفصل الثاني

مفهوم المراهقة

وخصائصها



## 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 جسمية كانت أو عقلية.

والمراهقة هي مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الكائن الإنساني، فلأول مرة يصبح المراهق شديد الإهتمام بنفسه و بمن حوله و بآرائهم نحوه، و بإعتبار المراهقة عملية بيولوجية ووجدانية، و إجتماعية تربوية، فلا غرابة أن المراهق يتصف بالتناقضات، و تشتت إنتباهه، بل أن جل اهتمامه أضحي 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 الطور 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 كل من الأسرة و المدرسة من مساعدته و إرشاده و توجيهه إلى تخطي هذه المرحلة بأقل ضرر.

## 1. تعريف المراهقة و مفهومها :

ترجع كلمة المراهقة إلى الفعل العربي راهق الذي يعني الإقتراب من الشيء، فراهق الغلام فهو مراهق أي: قارب الإحتلام، و راهقت الشيء رهقا أي إقتربت منه، و المعنى هنا يشير إلى الإقتراب من النضج و الرشد.<sup>1</sup>

أما المراهقة في علم النفس فتعني الإقتراب 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 إكتمال 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 إكتمال النضج، والمراهقة معناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ و تنتهي بالرشد، فهي بذلك عملية بيولوجية حيوية في بدايتها وظاهرة إجتماعية في نهايتها، وراهق بمعنى: غشى أو لحق أو دنى من ... فالمراهقة بهذا المعنى هو الذي يبدو من الحلم و إكتمال النضج".<sup>2</sup>

و يعرف " Ausbel " المراهقة على أنها الوقت الذي يحدث فيه التحول البيولوجي، و هناك من يخلط بين البلوغ و المراهقة لذا يجب التمييز بينهما: فالمراهقة هي التدرج بين النضج والإكتمال، و"البلوغ" يقصد به نضج الأعضاء الجنسية و إكتمال و وظائفها، فمن خلال ذلك يتضح لنا أن البلوغ يقصد به جانب من جوانب المراهقة.<sup>3</sup>

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 الإنفعالي، ومعنى ذلك أن الدعامات الأولى لجوانب النمو المختلفة قد بدأت في فترة الطفولة ثم أخذت تسير نحو النضج في المراهقة .

<sup>1</sup> . أحمد رضا، متن اللغة، ط1، مكتبة الحياة، بيروت، 1995، ص21.

<sup>2</sup> .فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو، ط4 ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1975، ص275.

<sup>3</sup> .عبد الرحمان محمد العيسوي، سيكولوجيا الجنون، نشأة المعارف، الإسكندرية، 1984، ص87.

## 2. خصائص المراهقة:

كما سبق وأن ذكرنا فإن مرحلة المراهقة تتميز بتغيرات من الناحية الجسدية، العقلية، والإنفعالية. 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 وتشمل 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 زيادات الطول في الساقين أولا ثم بعد ذلك في الجذع، إلا أن إكمال هذه الزيادة تحدث أولا في اليدين و الرأس و الأقدام، أما آخر جزء تكتمل فيها هذه الزيادة فهو الأكتاف.<sup>1</sup> ويصل الفتيان و الفتيات إلى نضجهم البدني الكامل تقريبا في هذه المرحلة، إذ تتخذ ملامح الوجه والجسم صورتها الكاملة تقريبا.<sup>2</sup>

#### 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."<sup>3</sup>

<sup>1</sup> محمد عماد الدين إسماعيل، النمو في مرحلة المراهقة، دار القلم، الكويت، 1983، ص 33-38.

<sup>2</sup> محمد حسن علاوي، سيكولوجية النمو للمربي الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998، ص132.

<sup>3</sup> عبد الرحمان محمد العيسوي، دراسات في تفسير السلوك الإنساني، دار الراتب الجامعية، بيروت، 1999، ص101.

ويقول "بوخريص" إن: "تكون الهرمونات الجنسية خلال الطفولة قليلة جدا حتى يأتي الطور الحاسم في سن البلوغ وفيه يكون الانبعاث البيولوجي و الجنسي قويا".<sup>1</sup>

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 نادرا. إلا أن السن الذي تبدأ عنده عملية النمو الجنسي يختلف اختلافا بينا".<sup>2</sup>

مما سبق نستنتج أن مرحلة المراهقة تتميز بظهور الفروق المميزة في تركيب جسم الفتى والفتاة بصورة واضحة، ويصل الفتان إلى نضجهم البدني والجنسي الكامل تقريبا، وتصبح عضلات الفتان قوية ومتينة، في حين تتميز عضلات الفتيات بالليونة والطراوة، ويتحسن شكل القوام ويزداد حجم القلب وتكون الفتيات أقصر وأخف وزنا من الفتان.

## 2.2. النمو الحركي :

في هذه المرحلة يظهر الإتيان التدريجي في نواحي الإرتباك والاضطراب الحركي، وتأخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية في التحسن والرقى لتصل إلى درجة عالية من الجودة، كما يلاحظ إرتقاء مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة.<sup>3</sup>

و يتوقع أن تبدأ مرحلة المهارات الحركية التخصصية في عمر 14 سنة وتستمر حتى نهاية المراهقة.<sup>4</sup>

ويرجع ذلك إلى كون هذه المرحلة " تعتبر ذروة جديدة للنمو الحركي، ويستطيع فيها الفتى والفتاة إكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتثبيتها".<sup>5</sup>

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

<sup>1</sup> أحمد شبشوب، علوم التربية، الدار التونسية للنشر، تونس، 1991، ص209.

<sup>2</sup> محمد عماد الدين إسماعيل، مرجع سابق، ص39.

<sup>3</sup> محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص132.

<sup>4</sup> أسامة كامل راتب و إبراهيم عبد ربه خليفة، النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص120.

<sup>5</sup> محمد حسن علاوي، نفس المرجع السابق، ص132.

## 3.2. 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، فتسير الحياة من البسيط إلى المعقد أي من مجرد الإدراك الحسي والحركي إلى إدراك العلاقات المعقدة والمعاني المجردة."<sup>1</sup>

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

- القدرة على استخدام الرموز للتعبير عن رموز أخرى.
- القدرة على الربط بين المتغيرات (أي القدرة على أن يأخذ الفرد في اعتباره عوامل متعددة في نفس الوقت).<sup>2</sup>

### 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، الذكاء.<sup>3</sup>

- 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.
- الإستدلال المنطقي: وهي القدرة على حل المشكلات وتصور الأمور على أساس الخبرة السابقة.
- القدرة العددية: وهي القدرة على معالجة الأرقام والقيام بحل المسائل البسيطة بسرعة ودقة.
- القدرة اللفظية: وهي القدرة على الكتابة والتخاطب بسهولة.

<sup>1</sup> عبد الرحمان محمد العيسوي، مرجع سابق، ص 103.

<sup>2</sup> محمد عماد الدين إسماعيل، مرجع سابق، ص 55.

<sup>3</sup> محمد عماد الدين إسماعيل، مرجع سابق، ص 62.

- 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" راند منهج الكيل العاملي، حيث أطلق على الذكاء إسم "العامل العام" ويقابل ذلك عوامل خاصة يوجد كل منها في نشاط عقلي معين، ولا يوجد في غيره كالعامل الخاص بالموسيقى مثلا.<sup>1</sup>

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 مبنيا على أساس إستخدام الصور اللفظية وعلى المعاني المجردة.

وفي هذه المرحلة بالذات ينبغي أن توجه عناية كبيرة لتنمية التفكير العلمي لدى المراهقين، وتعويدهم على إستخدام 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 الإجتماعي الواضح، فيبدوا المراهق إنسانا يرغب في أخذ مكانه في المجتمع، وبالتالي يتوقع من المجتمع أن يقبله كرجل أو امرأة... ويبدأ المراهق بإظهار الرغبة الإجتماعية من حيث الإنضمام إلى النوادي، أو الأحزاب، أو الجمعيات على إختلاف ألوانها، مما يؤمن له شعورا بالإنتماء للمجتمع كإنسان ذي قيمة فعالة.

أما الشيء الملفت للنظر في هذه المرحلة فهو ميل الجنس الآخر إلى عكسه، مما يترتب عليه ميل إجتماعي جديد للمشاركة فيما بعد لأن يكون إنسانا قادرا على بناء مستقبله."<sup>2</sup>

<sup>1</sup> عبد الرحمان محمد العيسوي، مرجع سابق، ص104.

<sup>2</sup> توما جورج خوري، علم النفس التربوي، المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع، بيروت، 1986، ص123.

"كما أن المراهق يواصل في إبراز ذاته، ويبقى دائما في حالة نقد مستمر، لكنه يبحث عن تكيفه مع القيم والمثل الإجتماعية، مع احتمال بقاء المواجهة قائمة عند بعض المراهقين بسبب عدم رعايتهم في الإطار العائلي والمدرسي و الإجتماعي...<sup>1</sup>

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 كما يحاول دائما تقليد الكبار وخاصة النجوم.<sup>2</sup>

كما أن التبعية الإقتصادية التي يعيشها المراهق داخل الأسرة تجعله غير متحرر، وهذا حسب ما يقوله "أحمد شبوب" (1991)<sup>3</sup> أن: "المراهق يتبع والديه في الإنفاق على ما يحتاج إليه ولعل هذه التبعية الإقتصادية هي التي تعطي الآباء تلك الشرعية التي يركزون عليها للتحكم في سلوك أبنائهم".

## 5.2. النمو الإنفعالي :

نستطيع أن نتفهم خصائص النمو الإنفعالي 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 إنتقالية يعبر فيها الفرد من الطفولة إلى الرشد، ويتضمن ذلك موقفا متناقضا بالنسبة للمراهقين. فهو قد كون عادات قوية ثابتة في نظرته إلى نفسه، وفي علاقته بالآخرين وخاصة الكبار المحيطين به، وعادات قوامها الإعتماد الكلي الذي يتصف به الأطفال، وهو ثابت يتوقف إلى أن ينمو ويقف 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 اضطراب.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> .مناهج التربية البدنية، المطبعة الوطنية، الجزائر، 1996، ص06.

<sup>2</sup> . عبد القادر بن محمد، دروس في التربية وعلم النفس، دار الطباعة للبحث الوطني الشعبي، الجزائر، 1973، ص228.

<sup>3</sup> . أحمد شبوب، مرجع سابق، ص234.

<sup>4</sup> . محمد عماد الدين إسماعيل، مرجع سابق، ص 115 .

ومن ناحية أخرى يرى "فؤاد البهي" (1975)<sup>1</sup> بأن : " المراهقة من أهم مراحل النمو الحساسة التي يفاجأ فيها المراهق بتغيرات عضوية و نفسية سريعة، تجعله شديد الميل إلى التمرد والطغيان والعنف و الإندفاع، 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 الإجتماعي دون تحديد ما قد وصل إليه الفرد من هذا النضج.<sup>2</sup>

ونحن إذا كنا نتحدث عن المراهقة كوحدة متكاملة مع ما قبلها ومع ما بعدها من مراحل النمو، فإن بعض الدراسات تقسمها تقسيما إصطلاحيا 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 جسميا و فيزيولوجيا و إنفعاليا و إجتماعيا.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> فؤاد البهي السيد، مرجع سابق، ص250.

<sup>2</sup> خليل ميخائيل معوض ، مشكلات المراهقين في المدن والريف، دار المعارف ، القاهرة ، 1971، ص25.

<sup>3</sup> حامد عبد السلام زهران ، علم نفس النمو من طفولة إلى المراهقة ، عالم الكتب ، ط2 ، القاهرة ، 1972 ، ص284.



## 4. أنواع المراهقة :

في الواقع ليس هناك نوع واحد من المراهقة، فكل نوع خاص حسب الظروف الإجتماعية، الجسمية، النفسية والمادية للمراهق، وحسب إستعداداته 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 :

### 1.4. المراهقة المتكيفة :

في هذا الشكل من أشكال المراهقة تكون المراهقة هادئة نسبيا، وهي تميل إلى الإستقرار والإتزان العاطفي وتكاد تخلو من العنف والتوترات الإنفعالية الحادة<sup>1</sup>.

وتكون حياة المراهق هنا غنية بمجالات الخبرة بالإهتمامات العلمية الواسعة التي يخفف من خلالها على ذاته، ولا يسرف في أحلام اليقظة وغيرها من الإتجاهات السلبية، كما يكون مرفوقا في حياته المدرسية. فهذه المراهقة تنمو نحو الإعتدال في كل شيء، ونحو الإشباع المتزن و تكامل كل الإتجاهات، 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 كافية لتحمل المسؤولية و الإستقلال، و الإعتماد على النفس<sup>2</sup>.

### 2.4. المراهقة المنطوية :

المراهقة في هذا الشكل كما يرى " ميغاريوس " تتم بالإنطواء و العزلة الشديدة السلبية و التردد، و الخجل، و كذلك شعور المراهق الحاد بالنقص و عدم الملائمة<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> . محمد رفعت، المراهقة و سن البلوغ، دار المعرفة، بيروت، لبنان، 1989، ص72.

<sup>2</sup> . هدى محمد القناوي، سيكولوجية المراهق، دار الفكر العربي، مصر، 1992، ص158-157.

<sup>3</sup> . سيد محمد الطواب، النمو الإنساني، دار المعرفة الجامعية، مصر، 1995، ص 120.

وليس للمراهق من هذا النوع سوى أنواع النشاط الإنطوائي مثل: القراءة، وكتابة مذكراته التي تدور حول إنفعالاته، و يكون كثير التأمل و النقد للقيم و النظم الإجتماعية، كما تتنابه هواجس كثيرة، و أحلام اليقظة التي تدور حول حرمانه من الملبس و المأكل و الجنس و المركز المرموق، و يغرق هذا المراهق في الإستمناة ليتخلص من الكبت و الضيق الذي يشعر به، و العوامل المسنولة عن هذا النوع من المراهقة هي التربية الخاطئة الضاغطة التي ينتج عنها شخصية منطوية على نفسها. و مما يميز أيضا هذا النوع من المراهقة الإنسحاب من المجتمع و الأسرة، و من مجتمع الأقران و يفضل الإنعزال و الإنطواء و الأفراد حيث يتأمل مشاكله و ذاته و يحاول مطابقة نفسه بأبطال الروايات التي يقرأها أو يشاهدها في وسائل الإعلام المختلفة.

### 3.4. المراهقة العدوانية :

تشكل الصورة المتطرفة للشكلين المتكيف و المنطوي، و تتميز بالإنحلال الخلفي و الإنهيار النفسي، حيث يقوم المراهق بتصرفات ترزع المجتمع و تدخله أحيانا في عداد الجريمة أو المرض النفسي أو العقلي.<sup>1</sup>

والمراهقة في هذا الشكل متمردة و ثائرة تتسم بنوع من السلوك العدواني الموجه نحو الأسرة و المدرسة و أشكال السلطة في المجتمع الخارجي، و تتم كذلك في تنفيذ رغبات المراهق و مأربه، و يشمل السلوك العدواني على بعض الأساليب الآتية:

- الإعتداء بالضرب على الإخوة الصغار و على الزملاء في المدرسة أو الجماعة .  
- الثورة الصريحة على الأبوين أو أحدهما أو الإخوة الكبار و إستخدام الألفاظ البذيئة و النقد المستمر.

- معاندة الأب بطريقة غير مباشرة بقصد الإنتقام (خاصة إذا كان الأب قاسيا).  
- الإسراف الشديد في الإتفاق على ما لا يفيد عند وقوع النقود تحت يدي المراهق لبخل الوالد و قسوته.

- العدوان على المدرسين و الزملاء، تزعم الإضطرابات و المظاهرات في المدرسة.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> محمد مصطفى زيدان، النمو النفسي للطفل و المراهق، أسس الصحة النفسية، دار الشروق، جدة، 1979، ص 156.

<sup>2</sup> محمد رفعت، نفس المرجع السابق، ص 72 .

## 5. مشاكل المراهقة:

إن مشكلة المراهقة هي نتاج طبيعي لديناميكية المرحلة والوضع الاجتماعي، والمناخ النفسي للأسرة، و الإطار الخلقى و الديني للمجتمع، و عناصر الإحتكاك بين هذه الأطراف متوفرة بطبيعة الحال و متاحة بالضرورة...<sup>1</sup>

و يتضح من دراسة بعض الباحثين أمثال " بوند هنتر ومورجان وآخرون " <sup>2</sup> ، أن مرحلة المراهقة هي فترة خوف و قلق شديدين يستحوذان على المراهق و يجعلانه يعيش في عالم غير مستقر، و قد وجد أن مصدر هذا الإنزعاج يشمل مختلف جوانب تفكيره، و سائر حياته الوجدانية و هذه المشاكل تستبد به أكثر في المدرسة، و من هنا تأتي معظم المشاكل الإنطبائية. و من المشاكل التي يتعرض لها المراهق نذكر:

### 1.5. المشاكل النفسية :

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق، و إنطلاقا من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق بشتى الطرق و الأساليب فهو لا يخضع لأمر البيئة وتعاملها، و يزنه يتفكيره وعلقه عندما يشعر المراهق أن البيئة تتصارع معه، و لا تقدر موقفه ولا تشجع إحساسه الجديد، لذا فهو يسعى دون قصد لأن يؤكد لنفسه و بثورته 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 قيمته.<sup>3</sup>

### 2.5. المشاكل الإنفعالية :

إن العامل الإنفعالي في حياة المراهق يبدو واضحا في عنف انفعالاته و حدتها و اندفاعها، وهذا الإندفاع الإنفعالي 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 الإفتخار ويشعر

<sup>1</sup> محمد البستاني، دراسات علم النفس، دار البلاغة للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت، 1989، ص 83 .

<sup>2</sup> عبد العلي الجماني ، سيكولوجية الطفولة و المراهقة و حقائقها الأساسية، ط1 ، دار العربية للعلوم ، 1994، ص 237 .

<sup>3</sup> خليل ميخائيل معوض، مرجع سابق، ص 72 .

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 وتصرفاته.<sup>1</sup>

### 3.5. المشاكل الإجتماعية :

تتلخص في الخوف من الإنطلاق 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 .

و يعاني المراهق من وجود عدة صراعات داخلية نذكر منها: الصراع بين الإستقلال عن الأسرة و الإعتماد 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 الإنسلاخ عن مواقف وثوابت و رغبات الوالدين كوسيلة لتأكيد الذات وإثبات تفرد و تميزه، وهذا يستلزم معارضة الأهل، فالتدليل الزائد و القسوة 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 يعانیه من حالات نفسية.

#### 2.3.5. مشاكل ترجع إلى المدرسة:

المدرسة هي المؤسسة التي يقضي فيها المراهق معظم وقته، و سلطة المدرسة تتعرض لثورة المراهق، فالتلميذ المراهق يرى أن السلطة المدرسية أشد من السلطة الأسرية، فلا يستطيع المراهق أن يفعل ما يريد في المدرسة خضوعا و إمتثالا للقوانين الداخلية لهذه المؤسسة، و لهذا فهو يأخذ مظهر سلبي للتعبير عن ثورته باصطناع الغرور أو الإستهانة بالدرس، و قد تصل الثورة أحيانا إلى درجة التمرد و الخروج عن السلطة لدرجة تصل إلى العدوان.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> . خليل مخائيل معوض، نفس المرجع السابق، ص 162.

<sup>2</sup> . خليل ميخائيل معوض، مرجع سابق، ص 162.

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 الإختبارات تكون دائمة.

#### 4.5. المشاكل الجنسية :

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد إلى الجنس الآخر، و لقد أشرنا في تعريف المراهقة، أن بداية المرحلة تكون صعبة و هذا بسبب التغيرات الفزيولوجية، و التحولات 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 لمثل هذه الإتجاهات 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 و يقع المراهق في أزمات تختلف حدتها أو خفتها تبعا للثقافة الفرعية التي ينتمي إليها، و هذا ما أشار إليه "عماد الدين إسماعيل"<sup>1</sup>.

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

#### 6. المراهق و ممارسة النشاط البدني الرياضي :

"إن خصائص النمو للتميذ في مرحلة المراهقة تمكنه من ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية وفق قواعدها و نظمها الرسمية، التي يراعى أن تشمل برامج التربية البدنية و الرياضية و النشاط البدني الرياضي المدرسي لتلاميذ المرحلة الثانوية على تنوع و تعدد الألعاب الرياضية المنظمة ، و الإهتمام بالألعاب الصغيرة التي تمهد للألعاب الكبيرة، حيث أنها توفر عنصر التنوع و تتيح الفرصة لإكتساب التلاميذ المهارات الخاصة المرتبطة بالألعاب والأنشطة الرياضية"<sup>2</sup>.

كما تساعد التربية البدنية و الرياضية المراهق على التعرف على قدراته البدنية و العقلية، و يكشف من خلالها عن مواهبه، إضافة بطبيعة الحال إلى إكتسابه للسلوك

<sup>1</sup> محمد عماد الدين إسماعيل، مرجع سابق، ص26.

<sup>2</sup> أسامة كامل راتب إبراهيم و عبد ربه خليفة، مرجع سابق، ص126 .

السوي، حيث أن "ممارسة النشاط البدني الرياضي المدرسي وسيلة تربوية لها التأثير الإيجابي على سلوك التلاميذ في مرحلة المراهقة من حيث إكتساب: القيم الأخلاقية، الروح الرياضية، قيمة اللعب النظيف، الإلتزام بتطبيق قوانين وقواعد اللعب، و تحمل المسؤولية و التنافس في سياق تعاوني .

لذا يجب أن يهتم المربي الرياضي بتقديم الأنشطة الرياضية وفق قواعد تربوية تؤكد على إظهار الجوانب الإيجابية للسلوك، و إكتساب القيم الأخلاقية.<sup>1</sup>

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 و قسمها إلى قسمين.<sup>2</sup>

### 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 بالإرتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية الرياضية التي تتميز بصعوبتها .
- الإشتراك في المنافسات و التجمعات الرياضية.
- تسجيل الأرقام و البطولات و إثبات التفوق و إحراز الفوز.

<sup>1</sup> أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة، نفس المرجع السابق، ص127.

<sup>2</sup> جلال علاوي، علم النفس التربوي الرياضي، دار المعارف، مصر، 1986، ص187-188 .

## 2.7. الدوافع غير المباشرة :

و المتمثلة في :

- محاولة إكتساب 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 الإجتماعي، إذ يرى المراهق بوجوب المشاركة في الأندية والفرق الرياضية ويسعى للإنتماء للجماعة و تمثيلها إجتماعيا .
- 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 الإجتماعي، والنمو الإنفعالي للمراهق. وتعرفنا من خلال هذه الخصائص على السلوكيات التي يقوم بها المراهق، والتي يمكن أن تتميز بالإنحراف أو الإختلال 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، و الانفعالية بشكل مدروس، فالمراهق يشعر بالحاجة القوية إلى احترام الغير له كما يشعر بالحاجة إلى الإستقلال والعطف و الإحترام والأمن.

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



# الفصل الثالث

## الحجاب

## 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 تجفيف منابع الإفتنان بها، فإذا هي انحرفت عن هذا السبيل وحطمت تلك الحواجز وتعدت تلك الضوابط ، فثارت على البيت والولد وانكشفت في المجامع والأندية، و انغمرت في اللهو واللعب فهناك 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 إلي 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 حجاباً وحجاباً، ومنه قيل للستر الذي يحول بين شئيين 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: " كلا إنهم عن ربهم يومئذ لمحجوبون " أي مستورون فلا يرونه .

ومن استعمال الحجاب في المعاني قولهم: العجز حجاب بين الناس ومراده، والمعصية حجاب بين العبد وربّه، وجمع حجاب حجب مثل كتاب كتب.<sup>1</sup>

### 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". 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 الشهوة.<sup>2</sup>

إذن فالحجاب لفظ ينتظم جملة من الأحكام الشرعية الإجتماعية المتعلقة بوضع المرأة في المجتمع الإسلامي من حيث علاقتها بمن لا يحل لها أن تظهر زينتها أمامهم .

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

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

## 2. تاريخ الحجاب :

تعتبر قضية الحجاب جزء من مقومات المرأة مرتبطا بأوائل وجودها، إذ كانت بدايته مع الأبوين في الجنة حيث أسكنهما الله تعالى، وتطور حجاب المرأة تاريخيا عند الأمم المختلفة ونخص منها أهل الكتاب و عرب الجاهلية .

### 1.1. الحجاب عند أهل الكتاب :

من الأخطاء الشائعة وخاصة عند الغربيين أن حجاب النساء ابتدعه الإسلام ولم يكن موجودا قبله. فمن يقرأ التوراة و الإنجيل يعلم بغير عناء كبير في البحث أن حجاب المرأة كان معروفا بين العبريين من عهد إبراهيم عليه السلام، وظل معروفا بينهم في أيام أنبيائهم جميعا إلى ما بعد ظهور النصرانية، وقد تكررت الإشارة إلى البرقع في غير كتاب من كتب العهدين القديم و الجديد.

ففي الأصحاح الرابع والعشرين من "سفر التكوين" عن "رفقه": (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 بنات صهيون على تبرجهن و المباهات برنين خلاخلهن بأن ينزع عنهن زينة الخلاخل و الصفائر و الأهلة والحلق و الأساور والبراقع و العصائب).<sup>1</sup>

وفي رسائل "الجزائري" يقول: " في يوم من الأيام حكمت الكنيسة الأرثوذكسية بحرمان المرأة حقها في المجتمع، فحظرت عليها حضور المآدب والحفلات، وألزمته الحجاب صامتا صابرة، لا شأن لها إلا الطاعة للزوج، والقيام بالغزل والنسيج، و طهي الطعام، وإذا خرجت من بيتها خرجت مستورة الجسم من قمة رأسها إلى أخص قدمها.<sup>2</sup>

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

1. عباس محمود العقاد، المرأة في القرآن، شركات المطبوعات، بيروت، 1992، ص87.

2. ابوبكر الجزائري، حقوق المرأة المسلمة، دار الفضيلة للنشر والتوزيع، الجزائر، 1998، ص17.



### 3. درجات الحجاب :

للحجاب الشرعي المأمور به ثلاث درجات بعضها فوق بعض في الإحتجاب و الإستتار 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 وسائر البدن، وقد أمر الله عز وجل بهذه الدرجة من الحجاب فقال: " وإذا سألتموهن متاعا فسألوهن من وراء حجاب" (الأحزاب: 53).

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" (الأحزاب: 59).

#### • الدرجة الثالثة :

خروجهن مستورات للأبدان من الرأس إلى القدم، مع كشف الوجه واليدين عند أمن الفتنة عند بعض الأنمة، و اتفق جمهور علماء المذاهب في هذا الزمان على وجوب تغطية الوجه والكفين من المرأة سدا لذرائع الفساد وعوارض الفتن، فلم يبق يشرع إلا الدرجتان الأولى والثانية...<sup>1</sup>

<sup>1</sup> . محمود أحمد إسماعيل المقدم، مرجع سابق، ص 73.

#### 4. أضرار إهمال الحجاب:

إن حجاب المرأة المسلمة يعتبر الحامي والواقي للمرأة نفسها، و أيضا للبيئة الإسلامية كلها من الفساد، وهو لا يحول بين المرأة وبين أي عمل مناسب لفطرتها، وإنه لمن حق المسلمين حماية بينتهم من المفسد التي غزتنا اليوم والتي جعلت الكثيرين يقرنون بين خروج المرأة للعمل وهذه المفسد. فعلى المرأة الالتزام بأداب الإسلام في الإحتشام حتى يستطيع العقلاء الوقوف معها، لتقوم بدورها الأساسي في المجتمع الإسلامي والبيت الإسلامي .

ويقول الدكتور "حسن عبد الحميد " الأستاذ بجامعة بغداد إن: " تأثير عدم الإلتزام بحد العورة الشرعية على المرأة يؤدي إلى أمرين خطيرين: أولهما أن المرأة غير الملتزمة بالملابس الشرعية يخف عندها الإلتزام 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 الضانعين غير الموجهين توجيهها إسلاميا، 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 غالبا ما تنتهي إلى عواقب وخيمة.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> عبد الحلیم عویس، قضايا المرأة في الفقه الإسلامي، دار الفرابي، دمشق، د. ت، ص 126-127.

## 5. أهداف الحجاب :

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

وحقيقة حجاب المرأة المسلمة جملة من الآداب شرعها الإسلام ليبطل ما كان في الجاهلية من تبرج.<sup>1</sup>

حيث قال الله تعالى: "قل للمؤمنين يغضوا من أبصارهم و يحفظوا فروجهم ..ليعلم ما يخفين من زينتهن"(النور:30-31)، وقال تعالى " يا نساء النبي لستن كأحد من النساء... ولا تبرجن تبرج الجاهلية الأولى "(الأحزاب:32-33).

وهاتان الآيتان 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. ويتأمل هذه الآيات يظهر أن الرجال أمروا فيها بأن يغضوا من أبصارهم ويحفظوا فروجهم، كما 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 الترفيق في اللفظ للأجانب من الرجال .
- اجتناب فتنة الصوت و الحلي و فتنة الطيب، وغير ذلك مما يثير الإنتباه.
- اجتناب النظرة المحظورة وهي ما كانت بإعادة النظر والتركيز إلى حيث يستأنس الزينة والجمال، وهذا هو مبعث الفتنة للرجال كما أنه مبعث الفتنة للنساء اللاتي تنظرن إلى الرجال بهذه الكيفية، ومن هنا يصبح الفساد طبع وعادة ولذلك سد بابه...<sup>2</sup>

و شرع الإسلام غض البصر لكل من الرجال والنساء على السواء، زيادة على شرعه ستر ما أمر الله بستره من جسم المرأة المسلمة ومكمل له، وذلك لأن أكبر خائنة نفسية هي النظر، وهي أول نقطة ينطلق منها الرجل إلى قلب المرأة .

<sup>1</sup> محمود عبد الله بن سليمان عرفة، حقوق المرأة في الإسلام، مطبعة المدني، القاهرة، 1978، ص 118.

<sup>2</sup> محمود عبد الله بن سليمان عرفة، نفس المرجع السابق، ص 120-121.



ومن هدي الإسلام في الحجاب كما نصت الآيات السابقة، وكما بينه رسول الله صلى الله عليه وسلم وطبقه، وكما فهمه الصحابة وسلف الأمة، يتضح أن الحجاب في الإسلام ليس كما يظنه البعض، ولا كما 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 والحياة".<sup>1</sup>

## 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 ضل ضلالا مبينا"(الأحزاب:36)، وقد أمر الله عز وجل النساء بالحجاب فقال: " وقل للمؤمنات يغضضن من أبصارهن و يحفضن فروجهن ولا يبدين 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 ."

<sup>1</sup>. أبو بكر الجزائري، مرجع السابق، ص83.

## ثالثا - الحجاب طهارة :

بيّن الله تعالى الحكمة من تشريع الحجاب وأجلها في قوله تعالى: " و إذا سألتموهن متاعا فسألوهن من وراء حجاب ذالكم أظهر لقلوبكم وقلوبهن " (الأحزاب:53)، فنص سبحانه على أن الحجاب طهارة لقلوب المؤمنين 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 أظهر لأن الرؤية سبب التعلق والفتنة، فكان الحجاب أظهر للقلب وأنفى للريبة وأبعد للتهمة وأقوى في الحماية والعصمة...<sup>1</sup>

## 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 حجابهن و امتدحهن بالعفة مع الجمال، فأعظم ما تكون العفة إذا ما اقترنت بالجمال، وقد وصف بهما يوسف عليه السلام في قول امرأة العزيز: "فذاكن 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 "الإدناء" أدنى أن يعرفن" بأنهن عفائف " فلا يؤذين" فلا يتعرض لهن الفساق بأذى من قول أو فعل وذلك لأن التي تبالغ في التستر حتى تحجب وجهها ولا يطمع فيها أنها تكشف عورتها.

## خامسا - الحجاب ستر:

قال رسول الله عليه الصلاة والسلام: " إن الله تعالى حيي ستير يحب الحياء والستر. " إن الذنوب معائب يبتعد عنها ويستتر منها، والعورات كذلك معائب يجب أن تستر ويبتعد عما يحرم منها، وكأن الكثيرين من الخطايا هم اللذين لا يبالون بما يبدو من عوراتهم، ومن هنا ترى المؤمنين المبتعدين عن الذنوب بعيدين عن إظهار العورات...<sup>2</sup>

<sup>1</sup> محمد أحمد إسماعيل المقدم، مرجع سابق، ص 92-93.

<sup>2</sup> أحمد بن علي بن حجر العسقلاني، فتح الباري، شرح صحيح البخاري، ح14، دار الريان للتراث، حلب، 1986، ص215.

## سادسا - الحجاب حياء :

الحياء مشتق من الحياة، وكذلك سميت بالحياء حياة الدنيا و الآخرة، فمن لا حياء فيه فهو ميت في الدنيا شقي في الآخرة...<sup>1</sup> ، فلذلك وجب على المسلمين أن يعودوا بناتهم على الحياء، 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 النار... " <sup>2</sup>

## سابعا - 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 الإحتجاب...<sup>3</sup>

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 الديوت. " <sup>4</sup>

ويرى " محمد أحمد إسماعيل المقدم " أن: " الحجاب بمعناه الواسع يتناسب مع الغيرة المحمودة، وأن التبرج و الإختلاط، والخلوة المحرمة، وسائر أسباب الإفتتان بالمرأة إنما تنتج عن عدم الغيرة و ضعف الحمية... " <sup>5</sup>

<sup>1</sup> . محمد بن أبي بكر عبد القادر، مختار الصحيح، المكتبة العصرية، مصر، 1999، ص 124 .

<sup>2</sup> . أحمد بن علي بن حجر العسقلاني، مرجع سابق، ص 198 .

<sup>3</sup> . مصطفى صبري، مرجع سابق، ص 85.

<sup>4</sup> . أحمد بن علي بن حجر العسقلاني، نفس المرجع السابق، ص 202.

<sup>5</sup> . 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 وكيفيتها بأي نوع أو ردئ من اللباس ما وجدت فيه الشروط التالية :

### 1.7. إستيعاب 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، وليضربن بخمورهن على جيوبهن، ولا يبدين زينتهن إلا لبعولتهن أو آبائهن أو أبناء بعولتهن أو بني أخواتهن أو أبنائهن أو أبناء بعولتهن، أو أخوانهن 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 أدنى أن يعرفن فلا يؤذين وكان الله غفوراً رحيماً ."

ففي الآية الأولى التصريح بوجوب ستر الزينة كلها وعدم إظهار شيء منها أمام الأجانب إلا ما ظهر بغير قصد منهن فلا يؤخذن عليه إذا بادرن إلى ستره...<sup>1</sup>  
أما في الآية الثانية فقد أمر الله عز وجل المرأة إذا خرجت من دارها أن تلتحف فوق ثيابها بالجلباب والملاءة لأنه أستر لها وأشرف لسيرتها...<sup>2</sup>

### 2.7. أن لا يكون زينة في نفسه:

ومن أدلة ذلك قوله تعالى: " ولا يبدين زينتهن " (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).

<sup>1</sup> محمد ناصر الدين الألباني ، حجاب المرأة المسلمة، المكتب الإسلامي، دمشق، ط8، 1987، ص17.

<sup>2</sup> محمد ناصر الدين الألباني، نفس المرجع، ص 38.

وقوله صلى الله عليه وسلم: " ثلاثة لا تسأل عنهم : رجل فارق الجماعة وعصى إمامه ومات عاصيا، وأمة أو عبد أبق فمات، وامرأة غاب عنها زوجها قد كفاها مؤونة الدنيا فتبرجت بعده، فلا تسأل عنهم."<sup>1</sup>

والتبرج هو أن تبدي المرأة من زينتها و محاسنها و ما يجب عليها ستره مما تستدعي به شهوة الرجل...<sup>2</sup>

وقال العلامة "الألباني": "والمقصود من الأمر بالجلباب إنما ستر زينة المرأة فلا يعقل حينئذ أن يكون الجلباب نفسه زينة، وهذا كما 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، وتطييبها بالمسك والعنبر والطيب إذا خرجت، ولبسها الصباغات و الأزر الحريرية و الأقبية القصار مع تطويل الثوب وتوسعه الأكمام وتطويلها، وكل ذلك من التبرج الذي يمقت الله عليه ويمقت فاعله في الدنيا و الآخرة ).<sup>3</sup>

### 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 إعنوهن 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 بذلك...<sup>4</sup>

<sup>1</sup> . أحمد بن علي بن حجر العسقلاني، مرجع سابق، ص 115 .

<sup>2</sup> . احمد بن محمد بن علي الفيومي، مرجع سابق، ص 73 .

<sup>3</sup> . محمد أحمد إسماعيل المقدم، مرجع سابق، ص 146-147 .

<sup>4</sup> . الألباني، نفس المرجع، ص 56 .

## 4.7. 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 وفي ذلك من الفساد والدعوة إليه مالا يخفى، فوجب أن يكون واسعا.

وقال العلامة " الألباني " <sup>1</sup> : " ... فانظر إلى فاطمة بضعة النبي صلى الله عليه و سلم كيف استقبلت أن يصف الثوب المرأة وهي ميتة، فلا شك أن وصفه إياها وهي حية أقبح وأقبح...فيتأمل في هذا مسلمات هذا العصر، اللاتي يلبسن من هذه الثياب الضيقة، ثم ليستغفرن الله تعالى ولتبتن إليه وليذكرن قوله عليه الصلاة والسلام (الحياء و الإيمان 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 الإستدلال بهذه الأحاديث على ما ذكرنا العموم الذي فيه، فإن الإستعطار والتطيب كما يستعمل في البدن يستعمل في الثوب أيضا، لا سيما وفي الحديث الثالث ذكر البخور، فإنه بالثياب أكثر إستعمالا 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 الإختلاط بالرجال...<sup>2</sup>

<sup>1</sup> . محمد أحمد إسماعيل المقدم، مرجع سابق ، ص 151 .

<sup>2</sup> . أحمد بن علي بن حجر العسقلاني، فتح الباري، شرح صحيح البخاري ، ج 2 ، دار الريان للتراث ، حلب، 1986 ، ص 246 .

## 6.7. أن لا يشبه لباس الرجال :

وذلك لما ثبت من الأحاديث التي تتوعد المرأة إذا تشبهت بالرجل في لباس أو غيره باللعن والطرده من رحمة الله، ومنها :

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 والديوث. "

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 العصر...<sup>1</sup>

## 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 من آثار سنية على عقيدة المسلمين وسلوكياتهم، و مما ينبغي أن يعلم أن أدلة هذه القاعدة الجليلة كثيرة جدا في الكتاب والسنة...<sup>2</sup>

<sup>1</sup> . محمد أحمد إسماعيل المقدم، نفس المرجع السابق ، ص156.

<sup>2</sup> . ابن تيمية، اقتضاء الصراط المستقيم مخالفة أصحاب الجحيم ، دار الكتاب العلمية، بيروت، 1992، ص315.

## ○ فمن أدلة الكتاب :

قوله تعالى: " ولا تكونوا كالذين نسوا الله فأنساهم أنفسهم أولئك هم الفاسقون " (الحشر:19) .  
قوله تعالى: " ثم جعلناك على شريعة من لأمر فاتبعها ولا تتبع أهواء الذين لا يعلمون " (الجمعة: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 : "إياكم ولبوس الرهبان فإنه من تزيا بهم أو تشبه بهم فليس 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، وزي 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 ألهب فيه نارا. "<sup>1</sup>  
ولباس الشهرة هو كل ثوب يقصد به الإشتهار بين الناس، سواء كان الثوب نفيسا يلبسه تفاخرا بالدنيا وزينتها، أو خسيسا يلبسه إظهارا للزهد والرياء...<sup>2</sup>

<sup>1</sup> . إبن قيم الجوزية، الجواب الكافي لمن سأل عن الدواء الشافي ، دار المعرفة، بيروت، 1997، ص 89 .

<sup>2</sup> . أحمد بن محمد بن علي الفيومي، مرجع سابق، ص215.



وقال ابن الأثير: " الشهرة ظهور الشيء، والمراد أن ثوبه يشتهر بين الناس لمخالفة لونه لألوان ثيابهم فيرفع الناس إليه أبصارهم و يختال عليهم بالعجب والتكبر. " <sup>1</sup>

## 8. الآثار النفسية للحجاب :

يرى "العيسوي" <sup>2</sup> أن: " ... ارتداء الحجاب يدفع المرأة المتحجبة للتحلي بالإحترام 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 زيها، ولذلك تميل إلى استكمال خصال الفطرة السوية وسلوك الإحتشام...فالحجاب بحق جملة فضائل. "

وتشير دراسة "أمال حسن" إلى أن أهم نتيجة ارتبطت بالسمات الشخصية للفتاة، هي أن غير المحجبات أكثر قلقا من الفتيات المحجبات، أي أن غير المحجبات أكثر انفعالية وتؤثر وإحساسا بالقلق، وإنهن أقل انزانا وجدانيا من فئة المحجبات .

وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن التقرب والتوجه إلى الله يحقق للفرد نوعا من التوافق و الإرتياح الداخلي أو النفسي، كما أن الإلتزام بالأخلاق الدينية يسهم في تحقيق خير وسعادة الشخص، و يضيف على الشخصية نوع من الإلتزان... <sup>3</sup>

و ارتداء المرأة للحجاب مدعاة لإحترام زملائها لها من الذكور والإناث، وللحجاب علاقة بسلوك الأنثى الإجتماعي، فلا تشرب السجائر مثلا ولا تدخل أماكن محرمة، والمرأة المحجبة تشعر بإحترام الناس لها وبأن لها قيمة إجتماعية وتقدير في المجتمع الإسلامي وتشعر بالثقة في نفسها والرضا عن ذاتها، والحجاب يؤدي إلى تغيير أنماط السلوك الأخرى إلى ما هو أفضل وأحسن وأقوم... <sup>4</sup>

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

1. محمد بن علي بن محمد الشوكاتي، نيل الأوطار شرح منتقى الأخبار، ج5، مصطفى البابي الحلبي، مصر، 1971، ص64 .

2. عبد الرحمان محمد العيسوي، سيكولوجية الحجاب، موسوعة كتب علم النفس الحديث، دار الراتب الجامعية، بيروت، 2001، ص 83 .

3. أمال حسن، رسالة ماجستير، الآثار النفسية و السمات الشخصية للحجاب، كلية الآداب، جامعة عين شمس، القاهرة، 2005 .

4. عبد الرحمان محمد العيسوي، نفس المرجع، ص 86 .

## خلاصة الفصل:

من خلال ما سبق ذكره في هذا الفصل عن درجات الحجاب وأهدافه وفضائله، وعن أضرار إهمال الحجاب أيضا وحتى 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 وأهليكم 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 و التطبيقية، والناس تنظر للمحجبة نظرة إعجاب وتقدير و احترام في زمن تزداد فيه المفساد و تطغى، لذلك نأمل أن يزداد إنتشار الحجاب لأنه يمنع كثير من الرذائل والمفاسد .

# الفصل الرابع

## النشاط البدني الرياضي التربوي

## مدخل:

لقد أجمعت الفلسفات التربوية على أن النشاط البدني و الرياضي يلعب دورا متميزا في الإرتقاء بخبرة الفرد الشخصية، وتميزها من حيث إسهامها في تحسين المستوى الصحي و البدني، و تنمية الروح الإجتماعية، والإتصال بالآخرين وزيادة إنتاجية الفرد، فهو يسعى إلى تحقيق التربية الشاملة، وهو لا يحتاج إلى مدربين يعملون على تلقين و تعليم التقنيات و المهارات الرياضية فحسب، بقدر ما هو بحاجة إلى مدربين يعلمون على قيادة نمو الشباب من الناحية النفسية و الإجتماعية بما لذلك من أثر بالغ على تحديد قيم الممارس واتجاهاته، فهذه النشاطات البدنية والرياضية تكوين أفراد مقبولين للحياة الإجتماعية من جميع جوانبها، وليس أفراد رياضيين ليصبحوا أبطال في المستقبل...1

يقول المثل الصيني: "إذا سمعت نسييت و إذا مارست تعلمت"، و هذا يشير إلى أهمية الممارسة في الحياة اليومية للتلميذ كي 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 الإبتكار و التجديد لترغيب التلاميذ في ممارسة النشاط البدني الرياضي، والاستفادة منه بناء على أسس علمية تضمن للتلميذ الفائدة و المنفعة المنشودة من خلال أهدافها .

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 الإختلاط مع النشاط البدني الرياضي، كون دراستنا تتمحور حول ممارسة النشاط البدني و الرياضي في ظل الإختلاط المدرسي.

---

<sup>1</sup>.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.

# 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 بالاستجابة...1

## 2.1. النشاط البدني :

يرى "الارسون" " LARSON" الذي اعتبر أن النشاط البدني بمثابة نظام رئيسي تدرج تحته كل الأنظمة الفرعية الأخرى، وغالى في ذلك لدرجة أنه لم يرد ذكر (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 مختلفة...2

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 أنثربولوجي أكثر منه اجتماعي لأنه جزء متكامل ومظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية و النفسية والاجتماعية .

## 3.1. المفهوم التربوي :

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

1. أ حمد زكي بدوي، معجم العلوم الاجتماعية، مكتبة لبنان ، 1977، ص 08 .

2. أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني الثقافي للأدب و الفنون، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، 2000، ص 22 .

وفي هذا السياق ينظر إلى التربية البدنية و الرياضية على أنها أسلوب للحياة و طريقة 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 الحياة...1

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 الإجتماعية، و الهدف منها تكوين الفرد من الناحية الجسمية، و العقلية، و الاجتماعية، و الانفعالية، عن طريق النشاط و الحركة...2

من خلال ما ذكرنا يتجلى لنا أن ميادين النشاطات البدنية و الرياضية و التربوية، تتعدد وتتعدى من كونها تربية للبدن فقط الذي يظهر على المعنى الحقيقي للكلمة، بل تتجاوز ذلك لتشمل أبعاد أخرى صارت تربية للطفل ككل، و بذلك ازداد المفهوم رحابة و سعة و جاوز حدود الجسم ليشمل أفاق الفكر و الإدراك و المشاعر و الحساسيات و الأنفعالات و الحاجات .

## 2. مشروعية ممارسة النشاط البدني الرياضي :

لقد ثبتت مشروعية النشاط البدني الرياضي بالكتاب و السنة و الإجماع و أقوال الصحابة و أفعالهم .

### 1.2. من الكتاب :

- قوله تعالى: "وأعدوا لهم ما استطعتم من قوة ومن رباط الخيل" (الأنفال:60).

وجه الدلالة : إن القوة ضد الضعف، وهي كل ما يتقوى به على القتال من الرجال و الآلات و الأسلحة و الخيل، وفي الوقت الحالي تدخل القنابل و الدبابات و إنشاء السفن البحرية و الغواصات، و هذا التقوي يكون على شكلين : مادي بمختلف تلك الأسلحة، و معنوي قائم على حفز المواهب و إعداد الجيل حربيًا، و تسلحه بالعقيدة و الأخلاق الإسلامية.

1. أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي، مصر، 1996، ص30 .

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

وقالوا المقصود بالقوة الرمي بالسهم، وقد خصص لأنه يقتل عن بعد...1، و هذا أيضا نوع من أنواع النشاط البدني الرياضي الذي يدخل في تقوية الأجسام .  
- قوله تعالى: "إرسله معنا غدا يرتع ويلعب" (يوسف:12).

**وجه الدلالة :** إن المراد بالعب هنا هو الإستباق و الإنتضال مما يتدرب به على القتال...2  
و هذا أيضا نوع من أنواع الرياضة المباحة، وذلك لعدم إنكار يعقوب عليه السلام ذلك على أبنائه وإقراره لهم على ذلك .

- قوله تعالى : "قالوا يا أبانا إنا ذهبنا نستبق وتركنا يوسف عند متاعنا " (يوسف :17).  
**وجه الدلالة :** إن المراد هنا السباق على الأقدام أو رمي السهام، وإن الغرض منه تدريب النفس على العدو...3، لأن المسابقة على الأقدام والرمي بالسهم 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، و رغب 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".<sup>4</sup>

**وجه الدلالة :** إن لفظ الرمي يشمل جميع الأسلحة التي تختلف باختلاف الزمان والمكان، وقد فسرت الرمي بالرمي بالسهم لأنه المعتاد في عصر النبوة، وكرر عليه السلام ألا إن القوة الرمي

<sup>1</sup>. أبي جعفر محمد جرير الطبري، جامع البيان في تأويل القرآن، ط1، ج10، دار الكتب العلمية، بيروت، 1992، ص274.

<sup>2</sup>. الطبري، نفس المرجع، ص139.

<sup>3</sup>. أبي جعفر محمد جرير الطبري، نفس المرجع السابق، ص159.

<sup>4</sup>. مسلم بن الحجاج النيسابوري، صحيح مسلم، ط1، دار الكتب العلمية، بيروت، 2001، كتاب الإمارة، باب فضل الرمي و الحث عليه و ذم من تعليمه ثم نسيه، رقم (1918)، ص763.

للتنبية على أن الرمي هو عمدة الآت الحرب، و لا تتحصل القوة به إلا بالإدمان عليه مدة طويلة فهو رياضة للأعضاء...1

- عن انس بن مالك أنه قال: إن للنبي ناقة تسمى "العضباء" لا تسبق، قال حميد و لا تكاد تسبق فجاء أعرابي على قعود فسبقها، فشق ذلك على المسلمين حتى عرفه فقال: "حق على الله أن لا يرفع شيء من الدنيا إلا وضعه."2

**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 كما فعل عليه الصلاة و السلام، والتحلي بالأخلاق الإسلامية وعدم الغضب عند الخسارة...3

- عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: بينما الحبشة يلعبون عند النبي صلى الله عليه وسلم بحرابهم دخل عمر فأهوى إلى الحصى فحصبهم بها، قال: "دعهم يا عمر" وزاد على حدثنا عبد الرزاق "اخبرنا معمر في المسجد."4

**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 لصحابة تقدموا، فتقدموا، قال: تعال أسابقك فسابقته على رجلي، فلما كان بعد خرجت أيضا معه في سفر، فقال لأصحابه تقدموا، ثم قال: تعال أسابقك، ونسيت الذي كان وقد حملت اللحم، فقلت كيف أسابقك يا رسول الله وأنا على هذا الحال؟ فقال لتفعلين فسابقته فسبقتني فقال: هذه بتلك السبقة."5

**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 .

1. البسام عبد الله عبد الرحمان، توضيح الأحكام من بلوغ المرام، ط5، ج7، مكتبة الأسد، مكة المكرمة، 2003، ص466-467.  
2. محمد ابن إسماعيل البخاري، صحيح البخاري، ط1، دار الكتب العلمية، بيروت، 2001، كتاب الجهاد والسير، باب ناقة الرسول، حديث رقم (2872)، ص529.  
3. أحمد ابن علي ابن حجر العسقلاني، فتح الباري، شرح صحيح البخاري، ط1، ج6، دار الكتب العلمية، بيروت، 1989، ص93.  
4. محمد ابن إسماعيل البخاري، صحيح البخاري، نفس المرجع، حديث رقم(2901)، ص534.  
5. محمد ناصر الدين الألباني، إرواء الغليل في تخريج أحاديث منار السبيل، ط2، ج5، المكتب الإسلامي، بيروت، 1985، ص327.



- عن عكرمة عن ابن عباس: "كان النبي عليه الصلاة والسلام وأصحابه يسبحون في غدير، فقال النبي عليه السلام: ليسبح كل رجلا إلى صاحبه، فسبح كل رجل منهم إلى صاحبه، فبقى النبي عليه السلام وأبو بكر فسبح النبي إلى أبي بكر حتى عانقه وقال: أنا إلى صاحبي أنا إلى صاحبي".<sup>1</sup>

**وجه الدلالة:** إن النبي صلى الله عليه وسلم أمر بتعليم السباحة لأن فيها منجاة من الهلاك، و طريقة لإنقاذ الغرقى، و اصطيد ما في قاع البحر من الأحياء المائية...<sup>2</sup>  
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 بالخيل و الإبل الأقدام، و الرمي بالسهام و المصارعة و السباحة و في السفن و المزاريق...<sup>3</sup>

## 4.2. فعل الصحابة وأقوالهم :

من أقوال عمر رضي الله عنه فيما يخص النشاط البدني الرياضي : "لن تخور قوى مادام صاحبها ينزع وينزو".<sup>4</sup>

**وجه الدلالة:** أي لن يضعف صاحب قوى يقدر على أن ينزع في قوسه، ويثبت إلى ظهر دابته من غير استعانة بالركاب...<sup>5</sup>

ويقول "الخولي": "يعني أن قوة الفرد ولياقته لن تضعف مازال يداوم على التدريب على الوثب فوق ظهور الخيل والثبات فوقها دون الإستعانة بالركاب..."<sup>6</sup>

<sup>1</sup> .أبي القاسم سليمان بن أحمد الطبراني، المعجم الكبير، ط 2، ج 11، دار الكتاب الثقافي، الأردن، دت، ص 208.

<sup>2</sup> . شلتوت محمود، من توجهات الإسلام، ط 7، دار الشروق، بيروت، 1983، ص 149.

<sup>3</sup> . ابن الاثير مجد الدين أبي السعادات، النهاية في غريب الحديث و الأثر، ط 1، م 2، دار الكتب العلمية، بيروت، 1997، ص 82.

<sup>4</sup> . ابن حزم على ابن أحمد، مراتب الإجماع دار الكتب العلمية، بيروت، دت، ص 157- 158.

<sup>5</sup> . ابن الاثير، نفس المرجع، ص 82 .

<sup>6</sup> . أمين أنور الخولي، الرياضة والحضارة الإسلامية، دار الفكر العربي، مصر، دت، ص 11.

### 3. ممارسة النشاط البدني الرياضي النسوي في الإسلام :

يعتبر الدين الإسلامي الديانة الوحيدة التي كرمت المرأة وأعطتها المكانة الاجتماعية اللانقطة، ففي كل المجتمعات التي سبقت ظهور الإسلام لم تكن المرأة تتمتع بنظرة محترمة، وكانت مكانتها الاجتماعية تتصف بالدنيوية...1

فلم ترد آية أو حديث يمنع الفتاة من ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية، فاهتمام الإسلام بالإنسان كان ذكرا وأنثى فلم يرد أي تخصيص، بالعكس فالإسلام دين الجمال والكمال فمن الخطأ أن لا تمارس المرأة الأنشطة الرياضية، فهي في كل مرحلة من مراحل نموها في أشد الحاجة إلى الحركة والتمرين، ويقول عز وجل: " اليوم أكملت لكم دينكم وأتممت عليكم نعمتي ورضيت لكم الإسلام ديناً " (المائدة:02) .

من خلال هذه آية الكريمة يتضح لنا أن الإسلام اعتنى بكل الجوانب ولم 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 أبدن فقال للناس تقدموا، فتقدموا ثم قال لي: تعالي أسابقك فسبقته 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 و أيضا وجوب تخصيص قاعات خاصة للنساء بعيدة عن الإختلاط حيث تتمكن الفتيات من ممارسة أي نشاط تفضله للحفاظ على صحتها وتعينها على أداء واجباتها .

<sup>1</sup> محمد منير موسى، التربية الإسلامية أصولها وتطورها في البلاد العربية، عالم الكتب، القاهرة، 1997، ص25.

## 4. تقسيم النشاط البدني الرياضي :

لقد صنف علماء التربية الرياضية أنشطتها وفقا لاتجاهات متباينة، ووفقا لهدفها، وللمشاركين فيها، ولنوعيتها وأدوارها أيضا...1

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

## 5. درس التربية البدنية و الرياضية :

### 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 إتفاق 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 إكتساب الفرد لبعض الإتجاهات السلوكية..."<sup>2</sup>

- "فيري": "التربية البدنية جزء لا يتجزء من التربية العامة ، وإنها تشغل دوافع النشاطات الموجودة في كل شخص لتنميته من الناحية العضوية والتوافقية والإنفعالية..."<sup>3</sup>

- "عبد الفتاح لطفى": "إنها إحدى صور التربية أي أنها الحياة والمعيشة بذاتها ولا بد أن نمارس أنشطتها بسبب ما تبعثه فينا من شعور بالرضا والإرتياح..."<sup>4</sup>

<sup>1</sup> ليلي زهران ، الأصول العلمية لبناء المناهج في تربية الرياضية، دار زهران، مصر، 1998، ص77.

<sup>2</sup> محمد سعيد عزمي، أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية البدنية، مطبعة الإنتصار، الإسكندرية، 1996، ص17.

<sup>3</sup> أمين أنور الخولي، أصول التربية والرياضية، التاريخ المدخل الفلسفة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996، ص94-95.

<sup>4</sup> محمد سعيد عزمي، مرجع سابق، ص18.

## 2.1.5. التربية البدنية والرياضية : التربية البدنية والرياضية هي

عبارة عن عملية تربوية تتم عند ممارسة أوجه النشاط البدني الرياضي، كما تعتبر إحدى فروع التربية العامة، وهي تسمد نظرتها من العلوم المختلفة والتي تعمل على تكيف الفرد بما يتلاءم وحاجاته والمجتمع الذي يعيش فيه...<sup>1</sup>

ويمكن أن نقول أن التربية البدنية والرياضية 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 ارتباطها بأنشطتها بالجانب الجسمي إلى حد كبير . وهناك الكثير ممن يعتقد أن التربية البدنية والرياضية هي مختلف أنواع الرياضات، وأنها عملية تدريب

تأتي عن طريق الممارسة، لكنها في حقيقة الأمر تعني التربية عن طريق النشاط الجسمي، أي تشمل إعداد الفرد من كل النواحي، وليس من الناحية الجسمية فقط...<sup>2</sup>

## 2.5. الأسس العلمية للتربية البدنية والرياضية :

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

## 1.2.5. الأسس الإجتماعية للتربية البدنية والرياضية :

يمكن للتربية البدنية والرياضية أن تلعب دوراً هاماً في تحسين أسلوب الحياة، وذلك لأنها تتحلل حياتنا اليومية وهي تساعد الفرد على التكيف مع الجماعة، فما للعب إلا أحد مظاهر التآل الاجتماعي.

<sup>1</sup> .ليلي زهران ، مرجع سابق، ص94.

<sup>2</sup> .أمين أنور الخولي، المرجع السابق، ص140.

وإن التربية البدنية قادرة من خلال أنشطتها أن تقدم الكثير لتغطية إحتياجات الفرد والتي تشمل التعاون، وأقسام الحب، والألفة، و الإهتمام بأراء الآخرين، والرغبة في التأثير والتأثر بالغير...<sup>1</sup>

### 2.2.5. الأسس البيولوجية للتربية البدنية والرياضية :

إن فهم الأسس البيولوجية للتربية البدنية والرياضية ضرورة 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 البشري... 2

### 3.2.5. الأسس التربوية للتربية البدنية والرياضية :

أهمها ما جاء عند "غسان" 3 حيث أنه ذكر:

#### ا. أسس الإدراك والفعالية :

كان الفضل لـ "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 والإستقلالية والإبداع.

<sup>1</sup> محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي، نظريات و طرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1984، ص30.

<sup>2</sup> محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي، نفس المرجع ، ص28.

<sup>3</sup> غسان محمد الصادق، التربية البدنية والرياضية، كتاب منهجي، بغداد، دت، ص160.

## ب. أسس المشاهدة:

إن أساس المشاهدة عند المتعلم في التربية البدنية، يعد موضوعا واسعا يعالج تنشيط جميع الأجهزة الحسية التي بواسطتها يتم الإتصال المباشر مع الواقع .

## ج. أسس إمكانية الفرد:

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

## د. أسس الإنتظام:

يتمحور جوهر هذا الأساس في جلب انتباه التلاميذ قصد تحسيسهم وتعلم المهارات ، بالإضافة لمدى تحقيق الدوافع المحفزة لتركيز الإنتباه 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 لشمول الصفات الخلقية و الإرادية، فمعرفة الأسس النفسية يمكن أن تعطي تحليلا 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، طبقا للمبادئ السيكولوجية المتعارف عليها حتى تحقق نتائج أحسن في وقت وجهد أقل...1

<sup>1</sup> . محمود عوض بسبوني وفيصل ياسين الشاطي، نفس المرجع السابق، ص29.

### 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 كل التلاميذ. ونظرا للطبيعة التعليمية للدرس يجب أن يراعى فيه المدرس كافة الإعتبارات 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 يمدهم أيضا بكثير من المعارف والمعلومات التي تغطي الجوانب الصحية، النفسية، والاجتماعية، بالإضافة الى 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 الغرض...1

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 إحتياجاتهم البدنية طبقا لمراحلهم العمرية، وتدرج قدراتهم الحركية.

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

التربوية التي ترسمها السياسة التعليمية في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ...2

1. حسن معوض وحسن شلتوت، التنظيم والإدارة في التربية، دار المعارف، القاهرة، 1996، ص202.

2. محمود عوض بيسوني وفيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق تدريس التربية البدنية، ديوانالمطبوعات

الجامعية، الجزائر، 1992، ص95.

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 كل أوجه الأنشطة التي يريد المدرس أن يمارسها تلاميذ هذه المدرسة، وأن يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة... 1

### 2.3.5. أهمية درس التربية البدنية والرياضية :

تعد التربية البدنية والرياضية الركن الأساسي لتطوير كافة قدرات التلميذ، فمن الواجب إذن الإهتمام بمادتها وما تحتاج إليه من إمكانيات، ومتطلبات بشرية ومادية، وبرنامج ومناهج حديثة .  
فمن خلال الوحدات التدريسية بالمدرسة يتعلم التلميذ الكثير من الصفات النفسية، والاجتماعية والتربوية، وإن "المندلوي" يرى أن: "للتربية البدنية والرياضية مكانة كبيرة في عملية بناء التلميذ وتطويره بدنيا وعقليا، ونفسيا، واجتماعيا .

ويحتاج التلاميذ إلى الحركة واللعب لكي تنمو وتتكامل أجهزتهم الداخلية وتتكيف لكامل الاحتمالات والظروف الحياتية والعملية، لاكتساب المناعة والمعارضة ضد الأوبئة والأمراض.  
وتعد التربية البدنية والرياضية الوسيلة الأساسية لبناء وتكوين شخصية التلميذ النفسية، و الاجتماعية من خلال درس التربية البدنية والرياضية... 2

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 والخلقية، 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 إحتياجاتهم البدنية طبقا لمراحلهم السنية وتدرج قدراتهم الحركية، و يعطي الفرصة للمتميزين منهم للإشتراك في أوجه النشاط داخل وخارج المدرسة.

1. محمود عوض بيسوني وفيصل ياسين الشاطي، نفس المرجع السابق، ص94.

2. قاسم المندلوي وآخرون ، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية البدنية والرياضية، جامعة الموصل، العراق، 1990، ص98.



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 كل المستويات...1

### 3.3.5. أهداف درس التربية البدنية والرياضية :

يقول "اولمان" "J.ULMAN" إن: "النشاطات البدنية ظواهر لا يمكن عزلها عن الظواهر الحضارية الأخرى، وبهذا فأهدافها لا يمكن أن تخرج عن أهداف التربية الشاملة...2

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

- الإهتمام الكبير بالتربية الجمالية وذلك عن طريق التمرينات الإيقاعية .
  - 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 الصحية... 3
- 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

1 . محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي، نفس المرجع السابق، ص94.

2 . أمين أنور الخولي، نفس المرجع السابق، ص71.

3. عنايات محمد فرج، دليل مدرس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1988، ص12 .

بمؤامل إءءماعفة أو نفسة أو صءفة؁ فنءمفة القوء الععضفة مءءلءة إعطاء الفرد الشءصفة الءفاعفة وكذلك القءرة على مؤاءة أعباء الءفة؁ فإءا كائء للقوء الععضفة أهمة خاصة بفن العناصر الأءرى كالسرة والرشافة والمرونة؁ فلها قدرها من الأهلفة أفضا. وءنمفة مءل هءه الصفاء ءعمل على ءقوءة الأجهزة العفوءة والوظففة للجسم كالقلب والرءفن؁ والءورة الءموءة .

كما أن لءصه ءرلفة الءنفة والرفاضفة هءف مهم أفضا؁ وفءمءل فف إعطاء الجسم نشاا وءفوءة ءبعء فف النفس أمل الءفة؁ وبهةة وسعاءة؁ ءفء أن هءه البهةة والسعاءة قد فكون مصدرها راءة وإطمئان الفرد؁ وقناءه بما وصل إلفه من مسءوى لهءه الصفاء أو العناصر؁ وءءف ءساعد فف إعطاءه شءصفة كاملة ومءزنة؁ ولذلك فبب الإءءمام بكف عنصر منها .

## 2. ءنمفة العقلفة :

إن ءصه ءرلفة الءنفة والرفاضفة ءهءف إلى ءنمفة الءواس والمقءرة على ءءكفر؁ و إءءساب المعارف والمعلوماء عن كفففة أءاء الءركاء الرفاضفة والممارسة المنءظمة لها؁ وءنمفة قابلفة القفاءة الرشفءة وءءعم الصفاء المعنوءة و السفماء الإراءفة والسلوك اللائق لءى الممارسفن .

ومن ءلال ءرس ءرلفة الءنفة و الرفاضفة فأننا نهءف إلى ءنمفة العقل؁ وهءا من ءلال ءءمفف المعارف أو الإعائة على ءءكفر وءفسفر هءه المعارف وأوءه النشاط الءنفر؁ ففف ءعلفم ءءمفء لءركة أو مهارة ما هءاك ءاءة إلى ءءكفر من ءانب الءهاز الءهنفر؁ و فءءء عن ذلك إءءساب المعرفة؁ ففلم الشءص بمساءل مءل قوائفن وفنون الأءاء و الإسءراءففة فف أوءه النشاط الءنفر والرفاضفر.

وفقول "ءشارلز ابفوكور"إن: " الءرافاء الفنفة ءءف فءعلمها الشءص بالءبرة؁ فءءء منها معارف على الفرد أن فءءسبها؁ فمءلا فعرف الشءص أن الكرة ءسفر أسرع وبءقة أكبر إذا قام بءطوة عنء ءمرفرها؁ كما فمكن للفرد إءءساب بعض المعارف ءءف ءعءفر ءافة فف الأهمفة مءل ءءبفة والقفاءة و الشءاعة و الإعءماء على النفس .

و فبب أن ءأء المعرفة الءاصة بالصفة مكاا هاما فف البرامء ءعلفمفة وءكون ءصفة لمعلوماء ءمء الشءص بءبراء؁ وءساعد على ءفهم وءفسفر المواقف الءءفة ءءف فقابلها

من يوم لآخر...فمن طريق خبراته في الألعاب و الرياضات المختلفة يستطيع الشخص أن ينمي إحساسه بالقيم، وينمي اليقظة و المقدرة على التحكم في المواقف المشحونة بالانفعالات...1

### 3. التنمية الخلقية و الإجتماعية :

إن الغرض الذي تكتسبه التربية البدنية في حقل الصفات الخلقية و التكيف الإجتماعي يقترن مباشرة بما سبقه من الصفات في العلمية التربوية، وبما أن درس التربية البدنية و الرياضية حافل بالمواقف التي تتجسد فيها الصفتين، فكان من اللازم أن تعطي كلاهما صبغة أكثر دلالة، ففي الألعاب الجماعية يظهر التعاون و التضحية و إنكار الذات، حيث يسعى كل عنصر من الفريق إلى أن يكمل عمل صديقه، وهذا قصد تحقيق الفوز.

ويرى "عدنان جلول" أن: "الأغراض الإجتماعية تتمثل في تهيئة الجو الملائم للتكيف بنجاح في المجتمع الصالح، وإتاحة الفرصة للتعبير عن النفس و الإبتكار و إشباع الرغبة في المخاطرة حتى ينمو التلميذ نفسيا و إجتماعيا".<sup>2</sup>

و لدرس التربية البدنية و الرياضية دور فعال و مؤثر أيضا في إسهامات الفرد و تعميق ممارسته الإيجابية في تقدم المجتمع وازدهاره، كما يكون له أهمية في الإستخدام الأمثل و الأفضل لوقت الفراغ و دعم القدرة الصحية لأبناء المجتمع على مقاومة الأمراض المختلفة، وكذلك مكانته في البناء و النشأة الإجتماعية و أهميته في مختلف مراحل الحضارات الإنسانية، وبتطويرها للعلاقات و الروابط الإجتماعية، و أهميته في مختلف مراحل الحضارات الإنسانية وبتطويره للعلاقات و الروابط الاجتماعية، فضلا عن أهمته النفسية و البدنية...<sup>3</sup>

<sup>1</sup> .تشارلز أبيكور، مرجع سابق، ص16.

<sup>2</sup> .عدنان جلول درويش و آخرون، التربية الرياضية المدرسية، دارالعربي، القاهرة، 1994، ص 30.

<sup>3</sup> .جلال العبادي و آخرون، علم الاجتماع الرياضي، مطبعة الموصل، العراق، 1989، ص79.

### 4.3.5. أهداف التربية البدنية والرياضية في المدرسة الجزائرية:

تلعب التربية البدنية والرياضية حسب ما أكدته 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 ثلاثية...<sup>1</sup>

- 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 إستعمال القوى المستخدمة في العمل إستخداما 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 .
- 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 وملانمة 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 :

<sup>1</sup>. وزارة التربية الوطنية، الكتاب السنوي، المركز الوطني للوثائق التربوية، 1998، ص06.

- 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 الإستمرارية من وجهة نظرهم .

- مدى تنظيم الجماعة من العوامل التي تؤثر على ديناميكية الجماعة، إذ كلما قل تنظيم الجماعة كلما قلت قوة العوامل النفسية والإجتماعية التي تستثير الهمم وتحفز على المشاركة والتعاون، ورفع الروح المعنوية في الجماعة...<sup>1</sup>

فالجماعة في حصة التربية البدنية والرياضية تشكل عاملا أساسيا لإنجاح الحصة والوصول إلى الأهداف المسيطرة لها، فتنظيم 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 الإجتماعي بين أفرادها، فالتلميذ يتدرب ويتنافس في إطار نظام إجتماعي متسع على شكل منظم كالفريق .

وبالتالي فإن هذا البناء الإجتماعي 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 الإستعمارية بعدم الإختلاط في المدارس بين الذكور والاناث، وهذا النظام لم يكن موجودا في بلادنا فقط بل في كل أنحاء العالم تقريبا، إلا أنه بدأ يتراجع شيئا فشيئا، وذلك منذ حوالي 1960، حيث بدأ ظهور المدارس المختلطة في أوروبا وأمريكا.

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي، سيكولوجية الجماعات الرياضية، ط1، مركز 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، الإختلاط، إذ يقصد به في العامية كل جسم أدخلت عليه مكونات من نوعية أخرى أو مختلفة. أما من الناحية التربوية وحسب تعريف "le petit Larousse 2007" فيقصد به التعليم المختلط بين الذكور و الإناث.

وبالرغم من انتشاره في أنحاء العالم وعلى جميع المستويات التعليمية، بقيت مادة التربية البدنية والرياضية تعرف شيئا من الركود، وذلك لأسباب يرجعها الباحثون إلى ما هو تاريخي - إجتماعي (socio-historique).

ومن خلال الدراسة التي قام بها الباحث التربوي الرياضي " M.VOLONDAT " (1984) في طرحه للسؤال التالي : "هل يمكن تدريس مادة التربية البدنية والرياضية بشكل مختلط . " فقط تحصل على النسب التالية :

الإجابة	دائما	من حين لآخر	أبدا	بدون جواب	المجموع
النسبة	%41	%50	%8	%1	%100

الجدول رقم (01) : 1986.VOLONDAT cité ALAIN HEBRARD

وبين هذا الجدول أن نسبة : 50%، تفضل ألا تكون الحصص مختلطة وهي أعلى نسبة إلا من حين إلى آخر وذلك من أجل الترقية والتعارف، و التقارب بين الجنسين .

ومن الناحية التاريخية فإن الفتاة تلقت تربية جعلتها لا تقبل على ممارسة الرياضة في حصص مختلطة، وهي التي تعودت على ستر جسدها وتفادي أي ملامسات مع الذكور، فكيف لها أن تقبل اللعب سويا في حصة لكرة الطائرة مثلا، الشيء الذي قد يعرضها للإضطدام مع الفتى...2

<sup>1</sup>. Alain Herbard ,Education physique et sportive reflexion et perspective ,revue E.P.S , 1990, p28.

<sup>2</sup>. Daniel Zimmerman , questions réponses sur l'éducation physique et sportive , ESF, 4 édition, PARIS , 1981 , p43.44.

ومن الناحية الإجتماعية فقد بينت الدراسات الفرنسية و الأمريكية أن عامل عدم التكافؤ في القدرات الجسدية، وكذلك في الأدواق، كان سببا في تراجع الإختلاط لحصص التربية البدنية والرياضية، فالإناث لا تتحمسن كثيرا للعب بالكرة بل تفضلنا حصص الجمباز مثلا على عكس الذكور. وغالبا تتجه الفتاة إلى ممارسة الرياضة من أجل إكتساب لياقة بدنية حسنة، في حين يعمد الذكور إلى تقوية أجسادهم. فمن خلال هذا التضارب كان من الصعب الجمع بينهما في حصة واحدة . ومن نفس المرجع دلت الدراسات التي أجريت على عينة تحتوي على 1276 تلميذ ،عدم الرغبة في الإختلاط في مجال التربية البدنية والرياضية .

السن	11	12	13	14	15	16	17	18
يريدا الإختلاط	33	32	31	42	43	50	36	42
لا يريد الإختلاط	67	68	69	58	57	50	64	58

جدول رقم (02):يمثل رأى التلاميذ في الإختلاط في مادة التربية البدنية والرياضية بالنسب المؤوية

#### B.CAVIGLIOLI (1974)

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن النسب تختلف جدا ما عدا في سن 16، حيث تتساوى النسب، ويفسر الباحث "B.CAVIGLIOLI"(1974) هذا التساوي برغبة الجنسين في التقارب والتعارف على بعضهما البعض.

ومن خلال هذا العرض رأينا كيف أن للإختلاط مساوي في الميدان التربوي، وخاصة في حصص التربية البدنية والرياضية، فهو يقلل من حماس كلا الطرفين في الإقبال عليه، كما أنه يقلل من مردودية التلاميذ...1

وحتى من الناحية الدينية نرى أن الشريعة الإسلامية تحث على عدم الإختلاط، وهذا حتى بين الإخوة وهم أطفال فكيف ذلك في التعليم، وذلك لنفس الأسباب التي سلف ذكرها ألا وهي المر دودية في العمل والحماس وإبراز القدرات

<sup>1</sup>.Henri Lamour Traité thématique de pédagogie de l'EPS , vigot,PARIS, 1986, p64.

## خلاصة الفصل:

من خلال ما سبق ذكره فإننا نرى أن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لا تتعارض مع الشريعة الإسلامية قط، وخاصة فيما يتعلق بممارسة المرأة لهذا النشاط.

ونستنتج أيضا أن التربية البدنية والرياضية جزء لا يتجزأ من التربية العامة فهي الجزء الحيوي للتربية العامة، حيث تعتبر ممارسة النشاط الحركي من أحدث أساليب التربية الحديثة وهذا لأن وسيلتها هي الممارسة العلمية، فعندما يشترك الفرد في نشاط رياضي موجه، وعلى أسس علمية سليمة، يستفيد صحيا وحركيا، 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 كانت تطبيقية أو نظرية.



# الباب الثاني

## الخطية المعرفية التطبيقية

# الفصل الأول

## منهجية وطرق البحث

## مدخل:

أصبح النشاط البدني الرياضي علما قائما بحد ذاته لما أصبحت ظواهره قابلة للقياس، معتمدا في ذلك على مختلف الطرق والأساليب المعتمدة الإحصائية والتحليلية وغيرها من الأساليب الأخرى، وما أكسب النشاط البدني الرياضي الصبغة العلمية هي تلك النتائج الموضوعية والدقيقة التي تصل إليها الدراسات. وهنا تكمن أهمية الجانب التطبيقي في الدراسات الميدانية وذلك تدعيما للجانب النظري لكل دراسة بهدف الإجابة على التساؤلات المطروحة والوقوف على مدى التحقق من الفرضيات المصاغة وعليه سنتطرق في هذا الجانب إلى المنهج المختار وكذا الإجراءات التطبيقية المتبعة أين سيتم عرض العينة وطريقة تحديدها وخصائصها كما سيتم تقديم أدوات القياس والوسائل المستعملة في الدراسة الحالية ومدى صدقها وثباتها كما سنتطرق إلى المعالجات الإحصائية المتبعة.

## 1. المنهج المتبع :

يتميز البحث العلمي بتعدد مناهجه، والمنهج لغتنا هو الطريق الواضح والمستقيم...<sup>1</sup>، حيث يعتبر اختيار منهج الدراسة مرحلة هامة في عملية البحث العلمي إذ يحدد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس لذا فإن منهج الدراسة له علاقة مباشرة بموضوع الدراسة وباشكالية البحث، حيث طبيعة الموضوع هي التي تحدد اختيار المنهج المتبع. وتبعاً لأهداف الدراسة وطبيعة الموضوع وكذلك تبعاً للمشكلة المطروحة نرى أن المنهج الوصفي التحليلي هو المنهج الملائم لدراستنا، ويعرف هذا المنهج على أنه "عبارة عن استقصاء ينصب في ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها."<sup>2</sup>

ويعرفه "محبوب" على أنه: "تصور دقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع و الإتجاهات والميول والرغبات والتصور بحيث يعطي صورة للواقع الحياتي ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية."<sup>3</sup>

وقد عرفه "هويتي" في تصنيفه للمناهج بأنه: "يعتمد على تجميع الحقائق والمعلومات ثم مقارنتها وتحليلها وتفسيرها وكشف الجوانب التي تحكمها."<sup>4</sup>

ولا يقتصر البحث الوصفي على جمع البيانات وتبويبها فقط، وإنما يمتد إلى ما هو أبعد من ذلك لأنه يتضمن قدراً من التفسير لهذه البيانات لذلك يجب على الباحث تصنيف البيانات والحقائق، وتحليلها تحليلًا دقيقًا كافيًا ثم الوصول إلى تعميمات بشأن الظاهرة موضوع الدراسة...<sup>5</sup>

وعلى هذه الصورة المحددة لهذا المنهج اتجه الباحث إلى إتباع المنهج الوصفي المسحي الذي يتضمن دراسة العلاقات المتبادلة والفروق المتواجدة.

<sup>1</sup> عبد الرحمان محمد العيسوي، مناهج البحث العلمي، المكتب العربي، مصر، 1996، ص 76.

<sup>2</sup> رايح تركي، مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر، 1984، ص 23.

<sup>3</sup> وجيه محبوب، طرائق البحث العلمي ومناهجه، دار الكتاب للطباعة والنشر، الموصل، 1988، ص 219.

<sup>4</sup> احمد بدر، أصول البحث العلمي ومناهجه، وكالة المطبوعات، الكويت، 1979، ص 224.

<sup>5</sup> إخلص محمد عبد الحفيظ ومصطفى حسين، طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة،

## 2. متغيرات البحث :

إن إشكالية وفرضيات كل دراسة تصاغ على شكل متغيرات تؤثر إحداهما على الأخرى بالإعتماد على مفاهيم ومصطلحات وجب علينا تحديد هذه المتغيرات المستعملة وهي كالتالي :

### 1.2. المتغير المستقل :

وهو العلاقة بين السبب والنتيجة أي العامل المستعمل الذي نريد من خلاله قياس النواتج...<sup>1</sup> وحددت المتغيرات المستقلة في بحثنا الحالي في :

- ممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط 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...<sup>2</sup> وفي دراستنا هذه فهي تتمثل في العوامل النفسية وحددت فيما يلي :

- درجة القلق كحالة وكسمة .
- درجة الضغط .

## 3. الدراسة ا ستطلاعية :

البحوث ا ستطلاعية هي تلك البحوث التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق إليها أي باحث من قبل ولا تتوفر عليها بيانات أو معلومات أو حتى يجهل الباحث كثيرا من أبعادها وجوانبها...<sup>3</sup> وبصفتي أستاذ تربية بدنية ورياضية منذ 1998 كانت لي تجربة ميدانية متواضعة تسمح لي بالإعتماد عليها لإجراء هذه الدراسة .

<sup>1</sup>. DELAND SHEER.J , Introduction à la recherche en éducation ,édition clin bourrier , paris ,1976 , p20.

<sup>2</sup>. Maueica Angers, Limitation à la méthodologie des sciences humaines, 2eme édition, CELINC, Québec, 1996, p118.

<sup>3</sup>. ناصر ثابت، أضواء على الدراسة الميدانية، ط1، مكتبة الفلاح الكويتية، 1984، ص74.

وكانت بداية المشروع منذ توجيه وإرشاد الأستاذ المشرف في شهر أكتوبر 2007، وقد قمت بزيارة بعض الثانويات المختلطة وغير المختلطة الممارسة للنشاط البدني الرياضي الداخلي والخارجي

ولقد مكنتنا الدراسة ا ستطلاعية من دراسة كل الإحتمالات قصد صياغة فرضية عمل قابلة للاختبار ومدى إستجابة عينة البحث للأهداف. واتجه غرضنا في هذه الدراسة ا ستطلاعية إلى التأكد من وجهة نظر الباحث في تفسير التساؤل التالي :

• هل هناك علاقة إرتباطيه بين الإضطرابات المقترحة و الوسط المختلط ؟

1/ علاقة الضغط بالوسط المختلط .

2/علاقة القلق بالوسط المختلط .

3/ علاقة أساليب المقاومة مع الوسط المختلط .

4/علاقة ا كتناب بالوسط المختلط .

5/ علاقة الخجل بالوسط المختلط .

وقد تم في هذا الصدد بناء ستيبان انطلاقا من مقاييس واختبارات موجودة من قبل ويعالج هذا ا ستيبان التساؤل المطروح كما أنه يشمل محاور حيث يحتوي كل محور على أسئلة خاصة بإضطراب معين كما هو موضح في الجدول التالي :

جدول رقم (01): يوضح توزيع أسئلة ا ستيبان 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
ا كتناب	20.19.18.17

ويتكون استبيان من أسئلة مغلقة يجيب المفحوص عليها بـ (نعم) أو (لا) وأعطيت لكل إجابة درجة :

درجتين للإجابة (نعم)، وصفر درجة للإجابة (لا).

بعد جمع النتائج وفرزها طبق الباحث معامل الارتباط "لبيرسون" وتحصلنا على ما يلي :

جدول رقم (02): يمثل العلاقة بين اضطرابات والوسط المختلط عن المراهقات المحجبات الممارسات

للنشاط البدني الرياضي

المتغيرات	معامل الارتباط	نوع العلاقة	الدالة
القلق /الوسط المختلط	0.73	ايجابية	دالة
الضغط /الوسط المختلط	0.80	ايجابية	دالة
المقاومة /الوسط المختلط	0.39	ايجابية	غير دالة
الخجل /الوسط المختلط	0.35	ايجابية	غير دالة
اكتئاب /الوسط المختلط	0.33	ايجابية	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 الخجل والوسط المختلط .

- ليست هناك علاقة ارتباطيه بين الإكتئاب والوسط المختلط .

وانطلاقا من الإستنتاجات المذكورة يتضح لنا ماهي العوامل التي لها علاقة بممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط، والتي سنقوم بدراستها في بحثنا الحالي.

وتتمثل هذه العوامل في :

• اضطراب القلق وإضطراب الضغط .

#### 4. مجتمع الدراسة :

إن مجتمع الدراسة يمثل الفئة الإجتماعية التي نريد إقامة الدراسة التطبيقية عليها وفق المنهج المختار والمناسب لهذه الدراسة. وفي هذه الدراسة كان مجتمع البحث هو تلاميذ السنة الثالثة 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 وفي السنة الثالثة ثانوي.



## 5. عينة الدراسة :

إن الهدف من اختيار العينة هو الحصول على معلومات من المجتمع الأصلي للبحث فليس من السهل أن يقوم الباحث بتطبيق بحثه على جميع أفراد المجتمع الأصلي فالعينة إذا هي انتقاء عدد من الأفراد لدراسة معينة تجعل النتائج منهم ممثلين لمجتمع الدراسة فالإختبار الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع حيث تكون نتائجها صادقة بالنسبة له...<sup>1</sup>

ويشترط في العينة الجيدة أن تكون ممثلة لجميع صفات المجتمع الأصلي الذي اشتقت منه، حتى يصبح استنتاجا صحيحا وإلا أخطأنا في حكمنا على صفات ذلك الأصل...<sup>2</sup>

وقد اعتمد اختيار الباحث لإفراد عينة البحث على الطريقة العشوائية، وذلك لتمثل المجتمع الأصلي الذي يسمح لنا فيما بعد بتعميم النتائج.

### 1.5. خصائص العينة :

#### • حجمها :

يقدر حجم العينة في الدراسة الحالية بـ: 240 فتاة محجبة ينقسمون إلى مجموعتين: الأولى أفرادها يمارسون النشاط البدني الرياضي في وسط مختلط، والثانية في وسط غير مختلط.

جدول رقم (03):يمثل فئة الممارسين في وسط مختلط وفئة الممارسين في وسط غير مختلط

المجموع	وسط غير مختلط	وسط مختلط
240	120	120
%100	%50	%50

<sup>1</sup>. إخلاص محمد عبد الحفيظ ومصطفى حسين باهي، مرجع سابق، ص129.

<sup>2</sup>. فؤاد البهي السيد ، علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987، ص519.

• سن أفراد العينة :

جدول رقم(04): يمثل توزيع أفراد العينة حسب متغير السن

النسبة المئوية	التكرار	السن
%36.66	88	[ 17 - 16 ]
%33.33	80	[ 18 - 17 ]
%20	48	[ 19 - 18 ]
%6.66	16	[ 20 - 19 ]
%3.33	08	20 فما فوق
%100	240	المجموع

من خلال الجدول نجد أن أغلب أفراد العينة تتراوح أعمارهم ما بين 17 و 19 سنة.

• زمن التحجب :

رقم (05): يمثل وقت بداية التحجب عند أفراد العينة

النسبة المئوية	عدد الأفراد	تاريخ التحجب
%14.58	35	منذ سنة
%22.08	53	عند دخول الثانوية
%63.33	152	قبل دخول الثانوية
%100	240	المجموع

يوضح لنا الجدول رقم(05) أن أغلب أفراد العينة قد دخلن إلى الثانوية وهن متحجبات وهذا بنسبة %63.33.

• مدة ممارسة النشاط البدني الرياضي :

جدول رقم (06): 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	
10%	12	59.16%	71	موسم واحد
4.16%	05	12.50%	15	موسمين
85.83%	103	28.33%	34	03 مواسم
100%	120	100%	120	المجموع

من خلال الجدول رقم (06) نجد أن نسبة كبيرة من فئة المحجبات التي تمارسن النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط بدأت هذه الممارسة في المرحلة النهائية من التعليم الثانوي .

• مصدرها:

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

جدول رقم (07): تمثل أسماء الثانويات نظامها، ومكان تواجدها الذي تم فيه اختيار العينة

مكان تواجدها	نظامها	سم الثانوية
الحراش	غير مختلط	ثانوية/ وريدة مداد
القبّة	غير مختلط	ثانوية/ حسيبة بن بوعلی
الجزائر العاصمة	غير مختلط	ثانوية/ عمر راسم
حسين داي	غير مختلط	ثانوية/ عائشة أم المؤمنين
الحراش	مختلط	ثانوية/ عبان رمضان
بنر خادم	مختلط	ثانوية/ زونكة
القبّة	مختلط	ثانوية/ الاخوة حامية

## 2.5. مكان دراسة العينة :

تم إجراء البحث الميداني على مستوى (07) ثانويات على اختلاف منطقة تواجدها ونظام تدريسها (مختلط غير مختلط) ، وهي على التالي :

جدول رقم (08): يمثل مكان توزيع المقاييس

عدد المقاييس الملغاة	عدد المقاييس المسترجعة	عدد المقاييس الموزعة	الثانويات
00	30	30	ثانوية/ وريدة مداد
00	30	30	ثانوية/ حسيبة بن بو علي
00	30	30	ثانوية/ عمر راسم
00	30	30	ثانوية/ عائشة أم المؤمنين
00	40	40	ثانوية/ عبان رمضان
00	40	40	ثانوية/ زونكة
00	40	40	ثانوية/ الإخوة حامية

### 3.5. زمن دراسة العينة :

أنجز البحث الميداني على مرحلتين :

- المرحلة الأولى: قام الباحث بدراسة إستطلاعية وجمع المعلومات عن الفتيات المراهقات المحجبات وهذا في شهر ديسمبر 2007.

- المرحلة الثانية: قام الباحث بتوزيع المقاييس وإعادة جمعها وهذا في شهر فرييل 2008.

ولقد امتدت الدراسة الميدانية حوالي 18 يوم تم خلالها توزيع المقاييس النفسية وجمعها حيث كان تطبيق هذه المقاييس لكل أفراد العينة .

### 6. أدوات البحث :

يمكن للباحث أن يختار وسيلة واحدة كما يمكنه أن يعدد الوسائل حسب ماعليه الهدف من البحث، ويؤكد "محمد مسلم " بخصوص الأدوات المنهجية (أدوات البحث) أن : "إختيار الوسيلة يتوقف على موضوع البحث طبيعة الموضوع, ونوعية مجتمع الدراسة بالاضافة إلى الظروف والملابسات التي تحيط بالموضوع."<sup>1</sup>

وقد اعتمد الباحث في البحث الحالي على الأدوات التالية :

### 1.6.1 استبيان :

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

<sup>1</sup> محمد مسلم، منهجية البحث العلمي، دليل طلاب العلوم الإجتماعية والإنسانية، دار الغرب للنشر والتوزيع، الجزائر، 2002، ص36.

## 2.6. مقياس إدراك الضغط :

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

### أ- 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: 02.03.04.05.06.08.09.11.12.14.15.16.18.19.20.22.23.24.26.27.28.30. وتنقط من 1 إلى 4 من اليمين (تقريبا بدا) إلى اليسار (عادة) .

### ب- 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: 01.07.10.13.17.21.25.29 ،

وتنقط هذه البنود بصفة معكوسة من 4 إلى 1 من اليمين (تقريبا أبدا) إلى اليسار (عادة).<sup>1</sup>

### • التصحيح :

تنقط بنود اختبار وفق 4 درجات من 1 إلى 4 كمايلي :

1- تقريبا أبدا .

2- أحيانا .

3- كثيرا .

4- عادة .

و يتبع التنقيط حسب نوع البنود كما شرنا إليه سابقا (مباشرة أو غير مباشرة) .

<sup>1</sup> .عبد الرحمان محمد العيسوي, الاختبارات والمقاييس النفسية، منشأ المعارف بالإسكندرية، مصر، 2003، ص117.

## ● ثبات وصدق المقياس :

●

### ○ الثبات :

إستعمل هذا المقياس في دراسة حول المربوئين في معهد علم النفس للباحثة "ايت حمودة " (1999) وتحصلت في دراستها على ثبات هذا المقياس وكان ذلك بقياس التوافق الداخلي للإختبار باستعمال معامل ألفا فأظهر وجود معامل ثبات مرتفع يقدر بـ : 0.82، 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 كل من الفقرات الفردية والزوجية الذي قدر بـ : 0.84، وهذا يدل على وجود تماسك قوي بين الجزئين للفقرات، وهذه النتيجة مكافئة فقط لصورة واحدة من نصف الإختبار الأصلي ولتصحيح هذا الأثر نقوم بتطبيق معادلة "سبيرمان - براون" وتحصلنا على معامل ثبات الإختبار الأصلي الذي قدر بـ : 0.90، وكما نلاحظ فإن قيمة معامل الثبات دالة وبالتالي تأكدنا من ثبات المقياس .

### ○ الصدق :

لقد قامت الباحثة "ايت حمودة" في دراسة مقارنة للمربوئين ومرضى ملتهبين الأنفية بالتأكد من صدق المقياس وذلك باستخدام الصدق التلازمي بمقارنة إختبار "إدراك الضغط" مع المقاييس الأخرى للضغط، فأظهر وجود ارتباط قوي مع مقياس "سمة القلق" يقدر بـ : 0.75، ومع مقياس "إدراك الضغط" لكوهان cohen يقدر بـ : 0.73 .

وقام الباحث في الدراسة الحالية بالتأكد من صدق المقياس باستعمال الصدق الذاتي، وهو جذر قيمة معامل الارتباط المتحصل عليه في الثبات وقدر بـ : 0.93، وبما أنه دال فإن المقياس يعتبر صادقاً .



### 3.6. إختبار حالة وسمة القلق :

وضع هذا الإختبار في الأصل "سبيلبرجر" "spilberger" "لوشان" "luchene" و "قورسون" "Gonsuch" تحت عنوان إختبار حالة وسمة القلق .

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 20عبارة، يطلب فيها من ا أفراد وصف ما يشعرون به بوجه عام .

- ويتكون مقياس حالة القلق من 20عبارة أيضا، ولكن تتطلب تعليماته من المفحوصين الإجابة عما يشعرون به في لحظة معينة من الوقت.<sup>1</sup>

#### ● التصحيح:

تتراوح قيمة الدرجات على الإختبار من 20درجة كحد دنى إلى80درجة كحد أقصى لكل صورة من صورتى ختبار حالة وسمة القلق .

ويجب المفحوصين على كل عبرة من الإختبار بأسلوب التقدير الذاتي على متصل مكون من 04 نقاط كما هو موضح فيما يلي :

- الأربع نقاط الخاصة بمقياس حالة القلق :

1- مطلقا .

2- قليلا .

3- أحيانا .

4- كثيرا .

<sup>1</sup> . عبد الرحمان محمد العيسوي, نفس المرجع السابق, ص126.

- الأربيع 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

رقم 22.23.24.25.28.29.31.32.34.35.37.38.40، وسبع عبارات معكوسة رقم

21.26.27.30.33.36.39. وإذا غفل المفحوص ثلاث عبارات أو أكثر فإن صدق المقياس يكون

مشكوك فيه...<sup>1</sup>

## ● ثبات وصدق الاختبار:

### ○ الثبات:

ستخدم الباحث طريقة التجزئة النصفية حيث بلغ معامل الارتباط بين جزئي سمة القلق 0.66 ثم

طبقتنا معامل الارتباط لسبيرمان وقدر بـ 0.78 وهي قيمة مرتفعة وبالتالي تحققنا من صدق الاختبار

لسمة القلق .

<sup>1</sup>. عبد الرحمان محمد العيسوي، نفس المرجع السابق، ص 155.

وقمنا بنفس الطريقة اختبار حالة القلق، وبلغ معامل الارتباط 0.70 وبعد حساب معامل الارتباط لسبيرمان، تحصلنا على 0.85 وهي قيمة مرتفعة تدل على ثبات الاختيار .

### ○ الصدق:

إستخدم الباحث لحساب صدق الإختبار، الصدق الذاتي والمتمثل في الجذر التربيعي لمعامل لسبيرمان المحسوب في الثبات .

وكان الجذر التربيعي لمعامل الارتباط لسبيرمان في إختبار سمة القلق 0.87 وبلغ عند إختبار حالة القلق 0.91 وبهذه القيم نكون قد تأكدنا من صدق الإختبارين معا .

### 7. العمليات الإحصائية :

لا يمكن لأي باحث ن يستغني عن الطرق والأساليب الإحصائية مهما كان نوع الدراسة التي يقوم بها سواء كانت منها ،

1...

وفي دراستنا هاته قمنا بعد تصحيح أدوات ووسائل القياس وفقا لتعليمات كل منها، ثم تفرغ درجاتها وإخضاعها للتحليل الإحصائي، وذلك باستخدام جهاز الإعلام الآلي باستعانة ببرنامج خاص باحصاء والذي يسمى " s.p.s.s " فتم حساب :

- المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لدرجات أفراد مجموعتي البحث في كل متغير من متغيرات الدراسة.

- معامل الارتباط لبيرسون بين المتغيرات: إدراك الضغط و القلق مع الوسط المختلط .

- اختبار "ت" " T.TEST " لقياس دلالة الفروق بين متوسطات درجات مجموعتي البحث في المتغيرات التالية: إدراك الضغط إدراك القلق .

وسيتم لاحقا عرض مختلف نتائج الدراسة الحالية بعد التحليل الإحصائي و مناقشتها.

<sup>1</sup>. محمد السيد، الإحصاء البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية، ط2، دار النهضة العربية، مصر، 1970، ص74.

## خلاصة الفصل:

يمكن اعتبار هذا الفصل الذي تطرقنا من خلاله إلى المنهجية وطرق البحث من بين أهم الفصول التي تناولتها الدراسة لأنه يحتوي على أهم العناصر الأساسية التي قادتنا إلى حتواء أهم المتغيرات والعوامل التي كان بإمكانها ن تعيق السير الحسن للدراسة .

إن هذا الفصل يعتبر بمثابة الدليل والمرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة، وفي هذا الفصل تناولنا أهم العناصر التي تقيد الدراسة بشكل مباشر منها :

المنهج المتبع متغيرات البحث، الدراسة الإستطلاعية، مجتمع الدراسة، أدوات البحث، العمليات الإحصائية.

# الفصل الثاني

عرض وتحليل  
ومناقشة النتائج

## مدخل:

في هذا الفصل ستعرض للنتائج التي تمخضت عنها دراستنا وهي عبارة عن إجابات أفراد العينة على المقاييس حيث قام الباحث بتطبيق معامل الارتباط "لبيرسون" قصد معرفة العلاقات الارتباطية بين اضطرابات النفسية والوسط المختلط للكشف عن اضطرابات التي يعاني منها أفراد العينة . كما طبق اختبار "ت" " T.TEST " قصد الكشف عن الفروق بين مجموعتي البحث المتمثلة في الممارسات للنشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط والممارسات في الوسط غير المختلط في كل من درجة القلق ودرجة الضغط .

من خلال هذا الفصل قام الباحث بوضع النتائج في جداول ثم إجراء قراءة أدبية للجداول وبعد انتهاء من عرض جميع النتائج تطرق الباحث إلى مناقشة وتفسير هذه النتائج .

# 1. عرض نتائج العلاقات الارتباطية بين الإضطرابات النفسية والوسط المختلط :

## 1.1. الضغط :

جدول رقم (09): يبين العلاقة الارتباطية بين الضغط والوسط المختلط

المتغيرات	معامل الارتباط R	نوع العلاقة الارتباطية	مستوى الدلالة $\alpha$
الضغط	0.25	ايجابية	0.05
الوسط المختلط			

من خلال الجدول رقم (09) نرى ن هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الضغط وممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط عند مستوى دلالة  $\alpha=0.05$ .

يتضح من خلال هذه العلاقة ونوعها نه كلما كانت ممارسة النشاط البدني الرياضي تتم في وسط مختلط كلما كانت الدرجات مرتفعة على مقياس إدراك الضغط.

أي ن المراهقة المحجبة تعاني من ضغط مرتفع كلما مارست النشاط البدني الرياضي في وسط مختلط.

## 2.1. القلق:

جدول رقم (10): يبين العلاقة الارتباطية بين القلق كحالة والوسط المختلط

المتغيرات	معامل الارتباط R	نوع العلاقة الارتباطية	مستوى الدلالة $\alpha$
قلق حالة	0.29	إيجابية	0.05
الوسط المختلط			

من خلال الجدول رقم (10) 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 المحجبة للنشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط، نظرا لقيمة معامل الارتباط والتي تعتبر قيمة دالة إحصائية عند مستوى دلالة  $\alpha = 0.05$ .



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

المتغيرات	معامل الارتباط R	نوع العلاقة الارتباطية	مستوى الدلالة $\alpha$
قلق سمة	0.25	إيجابية	0.05
الوسط المختلط			

تعتبر قيمة معامل الارتباط الموضحة في الجدول رقم (11) قيمة دالة إحصائية عند مستوى دلالة  $\alpha = 0.05$ .

ومن خلال هذه العلاقة ونوعها يتضح لنا أنه كلما كانت ممارسة النشاط البدني الرياضي تتم في الوسط المختلط كلما 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) ن القلق كحالة يؤثر أكثر من القلق كسمة على ممارسة المراهقة المحجبة للنشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط.

## 2. عرض نتائج النسب المؤوية ا ضظرباا النفسفة للمجموعاا :

أءول رقم (12): فمأل النسب المؤوية للممارساا فف الوساأ المأأل والممارساا فف الوساأ أفر المأأل

المجموع		الممارساا فف وساأ أفر المأأل		الممارساا فف وساأ المأأل		المقاففس المأعفراتا
النسبة المؤوية	البنود	النسبة المؤوية	مجموع البنود	النسبة المؤوية	مجموع البنود	
%100	8226	%44.66	3674	%55.33	4552	إءراك الضغط
%100	5978	%41.69	2492	%58.31	3486	قلق الأالة
%100	5902	%42.09	2484	%57.91	3418	قلق السمة



### 3. عرض نتائج الإختبار التائي :

#### 1.3. إدراك الضغط :

يوضح الجدول اتي المتوسطات الحسابية و ا انحرافات المعيارية ستبيان إدراك الضغط, والدرجة التائية للفروق بين المجموعتين .

جدول رقم (13): يمثل نتائج "ت" للفروق في متوسط إدراك الضغط بين المجموعتين

المقاييس العينة	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
الممارسات في الوسط غير المختلط	238	62.20	8.22	4.026	2.413	0.01	دال
الممارسات في الوسط المختلط		70.90	8.43				

جاء في الفرضية المرتبطة إدراك الضغط ما يلي :

- توجد فروق دالة في شدة الضغط بين الممارسات للنشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط والممارسات في الوسط غير المختلط .

باستخدام اختبار "ت" اختبار هذه الفرضية من خلال برنامج s.p.s.s للإعلام الآلي حصلنا على النتيجة الموضحة في الجدول أعلاه التي تبين وجود فروق بين الممارسات في الوسط المختلط والممارسات في الوسط غير المختلط وقد بلغت قيمة "ت" المحسوبة (4.026) وهي أكبر من "ت" الجدولية، إذا الفرق دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01 ويسير لصالح الممارسات للنشاط البدني

الرياضي في الوسط المختلط أي ن متوسط إدراك الضغط كبير عند الممارسات في الوسط المختلط عنه عند الممارسات للنشاط البدني الرياضي في الوسط غير المختلط .

### 2.3. القلق :

جاء نص الفرضية الثانية 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 اتي المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لدرجات أفراد عينة البحث على اختبار حالة وسمة القلق وحساب الدرجة الثانية للفرق بين المجموعتين .

### 1.2.3. قلق الحالة :

جدول رقم (14): يمثل نتائج اختبار "ت" للفرق في متوسط القلق حالة بين المجموعتين

المقاييس العينة	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
الممارسات في الوسط غير المختلط	238	40.87	7.26	6.838	2.423	0.01	دال
الممارسات في الوسط المختلط		58.57	12.00				

يتضح من خلال الجدول رقم (14) بعد تطبيق اختبار التائي وجود فروق واضحة بين مجموعتي البحث في القلق حالة حيث نه دال إحصائيا 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 قل عند الممارسات للنشاط البدني الرياضي في الوسط غير المختلط مقارنة بالممارسات في الوسط المختلط.

### 2.2.3. قلق السمة :

جدول رقم (15): يوضح مدى الفروق في متوسط القلق سمة بين مجموعتي البحث

المقاييس العينة	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
الممارسات في الوسط غير المختلط	238	41.53	7.51	6.532	2.423	0.01	دال
الممارسات في الوسط المختلط		56.63	11.86				

من خلال النتائج الموضحة في الجدول (15) نجد ن هناك فروق بين الممارسات للنشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط والممارسات في الوسط غير المختلط حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة (6.532) أكبر من "ت" الجدولية، و هو فرق دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01.

ومنه يمكن القول ن متوسط القلق سمة يتميز به كثيرا من الممارسات للنشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط مقارنة بالمجموعة الثانية، و المتمثلة في الممارسات للنشاط البدني الرياضي في الوسط غير المختلط .

ومن خلال عرض الجدولين السابقين الخاصين على الترتيب بالقلق حالة والقلق سمة نجد ن المراهقات المحجبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط هن أكثر برازا لمشاعر القلق من ا ن يمارسن النشاط البدني الرياضي في الوسط غير المختلط، ولذلك نستنج ن 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.

# تفسير ومناقشة النتائج



## 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 ارتباط الذي يدل على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين كل من:

- الضغط وممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط.

- القلق وممارسة 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 الرياضية...<sup>1</sup>، وقد بينت النتائج أيضاً وجود علاقة دالة وقوية 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 العيسوي"<sup>2</sup> أن سمة الحشمة هي السمة الأكثر وزناً التي تتميز بها الفتاة المسلمة وهذا بمتوسط حسابي (6.90).

وقد وجد من خلال الجدول رقم (09) وجود علاقة ارتباطية 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، وهذا ما يجعل نتائج البحث تتفق مع تفسير النظرية التي قدمها "قورين" (1971)<sup>3</sup> المتعلقة بالجسم والنفس معاً، أي النظرية البسيكوسوماتية التي تؤول إلى أن التغيرات الفيزيولوجية التي تحدث للفرد ما هي إلا استجابات لتأثيرات عاطفية أو ضغوط بسبب الحياة اليومية واجتماعية ومشاكلها، وهذا

<sup>1</sup>. قرار وزاري مشترك، شروط الإعفاء من ممارسة التربية البدنية الرياضية، الجزائر، 2004، ص01.

<sup>2</sup>. عبد الرحمان محمد العيسوي، الاختبارات والمقاييس النفسية، منشأ المعارف بالإسكندرية، مصر، 2003، ص190.

<sup>3</sup>. T.COX , Stress ,Mac Millan éducation LTD , 1978 , p 101.

ما يوافق ما توصلت إليه نتائج البحث الحالي أين تأكدنا من تأثر المراهقة المحجبة وتميزها بضغط مرتفع في وسط اجتماعي مختلط .

## 2. مناقشة الفرضية الثانية :

### 1.2. 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، قل 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 .

وهذا ما قد وضعناه في الفرضية الأولى التي مفادها ن 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 مبنيا على ن المراهقات المحجبات يتميزن بمعاناة قلق عالية وهن في وسط مختلط مقارنة بالفئة الأخرى، حيث يقول "محمد حسن غانم" ن: "...الوسط الدراسي المختلط أو غير المختلط كل هذه العوامل وغيرها تعرض الفرد للقلق والتوتر" ، بالإضافة إلى أن شريعتنا الإسلامية لم تترك قسطا من الشك في مسألة الإختلاط, فلا شك من أن لهذا حكمة.

### 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 كل من الممارسات للنشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط والممارسات له في الوسط غير المختلط، وقد توصلنا إلى ن هناك فروق دالة إحصائية لصالح الممارسات في الوسط المختلط، وبالتالي قد تم التحقق من الفرضية الثانية التي كان معناها ينص على مايلي:

يزداد حدة الضغط عند الممارسات للنشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط مقارنة باللائي 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 ارتباطية بين الوسط المختلط و الضغوط النفسية .

من خلال ما تقدم نستنتج ن ممارسة النشاط البدني الرياضي في وسط مختلط خلال حصة التربية البدنية والرياضية يساهم في زيادة حدة درجة الضغط عند المراهقة المحجبة .

## الخلاصة :

كان الهدف من هذه الدراسة هو تقصي اضطرابات النفسية التي تصاحب الفتاة المراهقة المحجبة وهي تمارس النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط ما أثر هذه الممارسة على الحالة النفسية للمراهقة المحجبة وهي في حصة التربية البدنية والرياضية في الثانوية المختلطة. ومن ثم ن هذه الدراسة أجابت على الأسئلة التالية :

- هل هناك فروق دالة بين الممارسات للنشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط والممارسات في الوسط غير المختلط فيما يخص درجة القلق عند المراهقات المحجبات؟

- هل تختلف الممارسات للنشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط والممارسات في الوسط غير المختلط في شدة الضغط لدى المراهقات المحجبات ؟

وعلى إثر هذه الأسئلة ثم تطبيق مجموعة من اختبارات للإجابة عنها وهي مقياس إدراك الضغط اختبار قلق السمة والحالة .

وطبقت هذه الاختبارات والمقاييس على مجموعة من المراهقات المحجبات وعددهن 240 تلميذة 120 منهن يمارسن النشاط البدني الرياضي في محيط مختلط بينما الجزء المتبقي يمارسن النشاط البدني الرياضي في محيط غير 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 اختبار التائي واختبار معامل ارتباط و بهذا توصل الباحث إلى عدد من النتائج أهمها :

- 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 التي يمارسن النشاط البدني الرياضي في الوسط غير المختلط. ولقد تضح بعد تطبيق معامل ارتباط إن قلق الحالة أكثر ارتباطا بالوسط المختلط بينما قلق السمة هو أقل ارتباطا بينه وبين الوسط المختلط .

- باضافة 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 ن المراهقات المحجبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط خلال حصة التربية البدنية والرياضية أكثر قلقا وأكثر إدراكا للضغط .

وبهذا يكون قد تبين لنا ن ممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط تزيد من بعض اضطرابات النفسية لدى المراهقة المحجبة. وعليه تصبح ممارسة النشاط البدني الرياضي لا تحقق الأهداف المرجوة منها بل بالعكس .

ذا فمن المستحب ن تكون ممارسة النشاط البدني الرياضي بل يجب ن تكون هذه الممارسة تتميز بالتفريق بين الذكور والإناث والعودة إلى حكم الله وشرعه في هذا الأمر .

## ١ اقتراحات والتوصيات :

بعد تحليل ومناقشة النتائج المتوصل إليها خلال هذه الدراسة تبين جليا ا اختلاف الموجود بين كل من مجموعتي البحث في درجة وشدة ا اضطرابات النفسية لدى المراهقات المحجبات و تضح كذلك دور الوسط المدرسي في التأثير على درجة ا اضطرابات النفسية لهذه الفئة .

وعلى ضوء النتائج السابقة تمكنا من الخروج بالاقترحات والتوصيات التي ندرجها فيما يلي:

- نه لمن الضروري العودة إلى شرع الله وحكمه في كل أمورنا التربوية و ا اجتماعية وهذا لما له من انعكاسات ييجابية على الجانب النفسي والبدني للمجتمع عامة والمراهقات خاصة .

- تخصيص أماكن وقاعات رياضية غير مختلطة الممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لجعلها مجال للتخلص من المكبوتات والضغوطات النفسية و ا اجتماعية .

- العودة إلى النظام القديم في إنشاء ثانويات غير مختلطة, وهذا لما حققته هذه الأخيرة من نتائج جيدة سواء في المجال العلمي أو الاجتماعي أو الخلقي و النفسي وهذا بشهادة الدراسات والبحوث الغربية.

وبالنظر إلى ن هذه لإقتراحات والتوصيات لن تكون ولن تتحقق في المدى القريب أن عبر تراب الوطن مختلطة فقد وجب علينا في المدى القريب العمل على :

- تكوين المربي تكويننا يساعده في تكييف برنامج يتماشى وخصائص

(بل و غير المحجبات).

- العمل على الإكثار من أساليب ا سترخاء في حصص التربية البدنية والرياضية .

- 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.

هذا وقد تمخضت عن هذه الدراسة جملة من المواضيع التي تحتاج إلى دراسة خاصة فقد لاحظ الباحث نه 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 ؟

كما يمكن القيام بدراسة مقارنة بين الممارسات للنشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط وغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي أصلا فيما يخص درجة اضطرابات النفسية وهن في المرحلة النهائية من التعليم الثانوي ؟

ويتساءل الباحث أيضا في مدى مساهمة أساليب استرخاء العلمية في التخفيف من اضطرابات النفسية بين الأوساط التربوية المختلطة وهل يمكن إدراجها في المنظومة التربوية ؟

## الخاتمة :

يمكننا القول ان مفهوم النشاط البدني الرياضي هو أكثر المفاهيم تطورا وعند ضافة كلمة تربوي يصبح جزء لا يتجزء 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 سوءا للرياضات 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 الإضطرابات النفسية وهذا بالطبع مع مراعاة الوسط الذي تمارس فيه هذه الأنشطة البدنية والرياضية. فقد سبق ون دعما نظرتنا لممارسة النشاطات البدنية والرياضية في الوسط المختلط باظافة إلى نظرة الشريعة الإسلامية لها بالدراسات الغربية التي كدت عدم توافق ممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط مع الأهداف المرجوة من هذا النشاط ثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

كما نستكشف من خلال أجوبة المراهقات المحجبات ان النشاط البدني الرياضي لا يمكن استغناء 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 والاجتماعية والثقافية وهو يحقق التوازن وعن طريقه نكون فرادًا 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 اضطرابات 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 سوءا أجبرن على ذلك أو عن محض إرادتهن أو تشجيع من الأولياء أو الأساتذة.

ولقد تمت معالجة الموضوع نطلاقا من اعتبار ثلاثة متغيرات للنظر في علاقتها بممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط وكانت هذه المتغيرات الضغط القلق كحالة والقلق كسمة.

وقد أظهرت الدراسة ن 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

- 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 الأسدي، 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، دارالكتب العلمية، بيروت، 1989 .
- 7- أحمد بن علي ابن حجر العسقلاني، فتح الباري، شرح صحيح البخاري، ج14، دارالريان للتراث، حلب، 1986.
- 8- أحمد بن علي ابن حجر العسقلاني، فتح الباري، شرح صحيح البخاري، ج2، دارالريان للتراث، حلب، 1986 .
- 9- أبي القاسم سليمان بن أحمد الطبراني، المعجم الكبير، ط2، ج11، دار الكتاب الثقافي، الأردن، د.ت.
- 10- أبو بكر 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 الحركي للطفل، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999 .
- 13- أحمد بدر، أصول البحث العلمي ومناهجه، وكالة المطبوعات، الكويت، 1979.
- 14- أحمد رضا، متن اللغة، ط1، 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- رابح 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 وكمال 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، الهدى 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، ج9، 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، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1975.
- 47- قاسم المندلأوي 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، ج1، 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، ط1، دار الكتب العلمية، بيروت، 2001 .
- 58- محمد ناصر الدين الألباني، إرواء الغليل في تخريج أحاديث منار السبيل، ط2، ج5، المكتب الإسلامي، بيروت، 1985.
- 59- محمد ناصر الدين الألباني، حجاب المرأة المسلمة، ط8، 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 الإنتصار، 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، دارالغرب 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 محجوب، طرائق البحث العلمي ومناهجه، دار الكتاب للطباعة والنشر، الموصل، العراق، 1988.

## المراجع باللغة الأجنبية

- 78- Alain Herbart, éducation physique et sportive réflexion et perspective, revue E.P.S, 1990.
- 79- Bruchon et Dortezes, Introduction à la psychologie de la santé, PUF, 1<sup>ère</sup> Edition, 1994.
- 80- Benakli .M/A, pour une approche conceptuelle de L' E.P.S, vol 1,N4 , OPU,Alger, 1995.
- 81- Cox.t, stress, 1<sup>er</sup> Edition, PUF, Paris , 1991.
- 82- Daniel Zimmerman, Question réponce sur l'éducation physique et sportive, les édition E.S.F, 4eme édition , paris , 1986.
- 83- Deland sheer .J, Introduction à la recherche en éducation, Edition Cilin Bourrier, paris, 1976.
- 84- Dominique Sevant, Gestion du stress et de l'anxiété, Masson , 2005.
- 85- Henri Lamour, Traité thématique de pédagogie d'E.P.S, vigot, Paris ,1986.
- 86- Maueica.A, Limitation à la méthodologie des sciences humaines, 2eme édition, Celinc, Québec, 1996.
- 87- Paulhan. I et Bourgeois .M, Stress et coping les stratégies d'ajustement à l'adversité, 2eme édition, PUF, paris, 1995.
- 88- Stora J.P, le stress, 1ere édition, PUF, paris, 1991.

## المجالات 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.
- 91- وزارة الشباب والرياضة، أمر رقم 09-95 مؤرخ في 25 فيفري 1995، يتعلق بتوجيه المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية وتنظيمها و تطويرها .
- 92- وزارة التربية الوطنية، الكتاب السنوي، المركز الوطني للوثائق التربوية، 1998.

## المعاجم والقواميس

- 93- أحمد زكي بدوي، معجم العلوم الإجتماعية، 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.

# الملاحق



## تعليمات المقياس

نحن بصدد إنجاز بحث علمي في إطار تحضير رسالة الماجستير في التربية البدنية والرياضية بجامعة الجزائر. لهذا الغرض نضع أمامك هذه المقاييس.

سوف تجد أن كل عبارة يمكنك الإجابة عليها في ورقة الإجابة بوضع علامة (x) في الإجابة التي تختارها وإذا كانت فارغة يتطلب منك ملاءها .

نرجوا منك الإجابة على الأسئلة بكل صدق وصراحة، ونتعهد لك بالسرية التامة لكافة المعلومات التي ستقدمها .

مع جزيل الشكر والتقدير

من إعداد الطالب الباحث :

- جبالي رضوان

## ستبيان الدراسة ا ستطلاعية

- 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 تضايقتي . نعم ( ) لا ( )
- 6- من السهولة أن أشعر بالهرج . نعم ( ) لا ( )
- 7- أخاف غالبا من أن يقوم الآخرين 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- تبدووا 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 كثيرا . نعم ( ) لا ( )
- 15- أتصرف حين حدوث المشاكل كأن شيئا لم يحدث . نعم ( ) لا ( )
- 16- يشرذ ذهني إلى ما سأفعله 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 فتاة فاشلة في حياتي . نعم ( ) لا ( )
- 20- أنا فاقدة الأمل في نفسي . نعم ( ) لا ( )

---

## 1-1 ستبيان

### 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 كل عبارة يمكنك الإجابة عليها في ورقة الإجابة بوضع علامة (x) في الإجابة التي تختارينها، و إذا كانت فارغة سيتطلب منك ملاحظتها. ونتعهد لك بالسرية التامة لكافة المعلومات التي ستقدمها .

مع جزيل الشكر والتقدير

- 1- 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، أذكرهم :.....
- 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 ،أذكرهم :.....



( ) ( ) ( ) ( ) ( )	16- تشعين نك في عجلة من مرك .
( ) ( ) ( ) ( ) ( )	17- تشعين .
( ) ( ) ( ) ( ) ( )	18- .
( ) ( ) ( ) ( ) ( )	19- .
( ) ( ) ( ) ( ) ( )	20- .
( ) ( ) ( ) ( ) ( )	21- .
( ) ( ) ( ) ( ) ( )	22- .
( ) ( ) ( ) ( ) ( )	23- .
( ) ( ) ( ) ( ) ( )	24- .
( ) ( ) ( ) ( ) ( )	25- .
( ) ( ) ( ) ( ) ( )	26- .
( ) ( ) ( ) ( ) ( )	27- .
( ) ( ) ( ) ( ) ( )	28- .
( ) ( ) ( ) ( ) ( )	29- .
( ) ( ) ( ) ( ) ( )	30- .

### 3- قائمة تقييم الذات

#### التعليمات

فيما يلي عدد العبارات التي يستخدمها الأفراد في وصف أنفسهم. إقرئي كل عبارة بعناية وضعي علامة (x) في الخانة المناسبة أمام العبارة التي تشير إلى ما تشعرين به عامة .  
ليست هناك إجابات صحيحة أو خاطئة ،لا تستغرق وقتا طويلا في عبارة واحدة ،تذكر أن تختاري الإجابة التي تصف ما تشعرين به عامة .  
إن إجابتك الحقيقية ستكون لها أثر كبيرا في صدق نتائج هذه الدراسة،ولك جزيل الشكر وعظيم الإمتنان .

					21- أشعر بسرور
					22- أتعب بسرعة .
					23- أشعر أنني أكاد أبكي .
					24- أود لو كنت سعيدة مثل الآخرين .
					25- أخسر بعض الأشياء لأنني لا أستطيع اتخاذ قرار بسرعة كافية
					26- أشعر باستقرار
					27- أنا هادئة وأعصابي باردة .
					28- أشعر بأن المتاعب تتراكم علي لدرجة أنني لا أستطيع التغلب عليها
					29- أقلق كثيرا 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 باكتئاب .
					36- أنا مرتاحة البال .
					37- تدور في ذهني بعض الأفكار غير هامة تضايقتني .
					38- عندما أفشل في شيء لا أستطيع أن أبعد عن فكري
					39- أنا فتاة ثابتة
					40- أصبحت في الحالة توتر وارتباك عندما أفكر في حياتي الحالية .

## 4- قائمة تقييم الذات

### التعليمات

فيما يلي عدد العبارات التي يستخدمها الأفراد في وصف أنفسهم. إقرني كل عبارة بعناية وضعي علامة (x) في الخانة المناسبة أمام العبارة التي تشير إلى ما تشعرين به في هذه اللحظة. ليست هناك إجابات صحيحة أو خاطئة، لا تستغرق وقتا طويلا في عبارة واحدة، تذكرني 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 .

الرقم	أبدا	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة
1-				أشعر بهدوء
2-				أشعر باطمئنان
3-				أنا متوترة
4-				أشعر بخوف
5-				أشعر بأنني في حالتي 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