

رقم الترتيب :

رقم التسلسلي :

جامعة قاصدي مرباح - ورقلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم النشاط البدني الرياضي التربوي



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي
في الميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة
الشعبة التربية الحركية
التخصص: التربية الحركية لدى الطفل والمراهق

إشراف الأستاذ:

تقي الدين قادري

إعداد الطالبين:

- محمد علي بن زاهي

- عبد العزيز رابحي

بغنوان:

**القلق والضغط النفسي لدى المراهقات المحجبات وغير
المحجبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي**

- دراسة استكشافية لبعض ثانويات مدينة ورقلة -

نوقشت وأجريت علنا بتاريخ : 02 جوان 2014

أمام اللجنة المكونة من السادة :

الأستاذ (ة): نور الدين غندير (أستاذ محاضر(أ) - جامعة قاصدي مرباح - ورقلة) رئيسا

الأستاذ (ة): تقي الدين قادري (أستاذ محاضر(ب) - جامعة قاصدي مرباح - ورقلة) مشرفا

الأستاذ (ة): مصطفى عياد (أستاذ محاضر(ب) - جامعة قاصدي مرباح - ورقلة) مناقشا

السنة الجامعية: 2013-2014

شكر و عرفان

عملا بقول الرسول صلى الله عليه وسلم

"من لم يشكر الناس لم يشكر الله"

نشكر الله تعالى على توفيقه لنا لإنجاز هذا البحث.

يسعنا ويشرفنا أن نتقدم بجزيل الشكر إلى كل من ساهم

معنا في إنجاز هذا العمل، سواء من قريب أو من بعيد.

ونخص بالذكر الأستاذ المشرف قادري تقي الدين

ولا ننسى بالذكر الدكتور: خميس سليم الذي ساعدنا

في بحثنا هذا، فلم يبخل بتوجيهاته ونصائحه علينا

ولم يتوان في تقديم آرائه الصائبة لنا، حتى تم إنجاز

هذا العمل وكما نتقدم بالشكر والعرفان للأساتذة

معمر حمزة وقوارح الذين ساعدونا كثيرا في بحثنا

وتحياتنا إلى كل أساتذة وطلبة وعمال معهد علوم وتقنيات

النشاطات البدنية والرياضية بجامعة قاصدي مرباح ورقلة.

"والله في عون العبد ما دام العبد في عون أخيه"

محمد علي و عبد العزيز

الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

إلى من قال فيها الصادق الصديق الذي لا ينطق على الهواء.
"الجنة تحت أقدام الأمهات" إلى التي حملتني في بطنها و سهرت
لأجلي، إلى التي باركتني بدعائها و سامحتني بحبها و حنانها الغالية
و العزيزة على قلبي دعيني انحنى أمامك و اقبل جبينك...أمي.
إلى والدي البار - أطال الله في عمره - إلى أعلى كنز وهبه الله لي
إخواني و أخواتي "مسعود، سالم، مبروك، لزهرة، خليل، رضا،
عبد الجليل، نعيمة، دليلة، سميرة، وهندة، وإلى أعمامي وأخوالي كل
باسمه، وإلى أساتذة قسم النشاط البدني الرياضي التربوي
وإلى رفق دربي : " محمد علي " .
وإلى جميع رفقاء والأصدقاء "مفتاح، عبد الجبار، خالد، صالح ، فريد ، نبيل
عادل، احمد، رشيد، فارس ، عبد الرحمان ، لزهرة...إلى كل رفقاء الكشافة.
وكذلك إلى كل رفقاء في الكرة إلى كل من اعرفهم ولم أذكرهم...
إلى من جمعتني بهم لحظة صدق ... و فرقتني عنهم لحظة صدق
أهدي ثمرة جهدي و تعبتي.

عبد العزيز

الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم وبه أستعين

" رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي وأن
أعمل صالحا ترضاه وأصلح لي في ذريتي إني تبت إليك وإني من
المسلمين. إلى التي حملتني في بطنها و سهرت لأجلي، إلى
التي باركتني بدعائها وسامحتني بحبها و حنانها الغالية والعزيزة
على قلبي دعيني انحني أمامك و اقبل جبينك.....أمي.

وإلى والدي البار أسأل الله أن يتغمده برحمته الواسعة وأن ينور له في
قبره وأن يرزقه جنة الفردوس الأعلى مع النبيين والصديقين والشهداء
والصالحين وحسن أولئك رفيقا، لقد كان محبا للعلم ومجالسة
العلماء وهذه شهادة أشهد له بها أمام الله عز وجل وكان حلمه أن
يتوج أحد أبنائه بنور العلم والمعرفة، وإلى زوجتي الغالية التي تحملت
معي أعباء دراستي الجامعية وإلى أبنائي وقرّة عيني " أنس وأنفال "
وإلى إخواني وأخواتي وإلى كل أساتذة وطلبة وعمال معهد علوم
وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وإلى رفيق دربي "عبد العزيز"
وإلى من جمعني بهم لحظة صدق ... و فرقتني عنهم لحظة صدق
أهدي ثمرة جهدي و تعبتي.

محمد علي

القلق والضغط النفسي لدى المراهقات المحجبات وغير المحجبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي

المخلص :

هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى القلق والضغط النفسي لدى المراهقات المحجبات وغير المحجبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي وإلى معرفة فيما إذا كان هناك فروق بين المراهقات المحجبات وغير المحجبات التي يمارسن النشاط البدني الرياضي، والعلاقة بين النشاط البدني الرياضي والقلق والضغط النفسي واستخدم الباحثان المنهج الوصفي لأنه يتماشى مع طبيعة موضوع بحثنا هذا، قصد وصف العوامل وتحليل الظروف النفسية والاجتماعية والاقتصادية والثقافية المحيطة بالمراهقة والتي تدفعها إلى قلق وضغط نفسي، وذلك لتحقيق فرضيات البحث والتي تضمنت فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق وفي شدة الضغط لدى المراهقات المحجبات وغير المحجبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي، وهنالك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق وفي شدة الضغط النفسي لدى المراهقات المحجبات وغير المحجبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي باختلاف الثانويات وتمثلت عينة البحث بمجموعتين من المراهقات (المحجبات وغير المحجبات) الممارسات للنشاط البدني على بعض ثانويات مدينة ورقلة والبالغ عددهن (96) تلميذة، واعتمد الباحثان على اختبار لقياس مستوى القلق والضغط النفسي واعتمد على حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسب المئوية، ومن خلال النتائج المعطاة إلينا سابقا نستنتج إن مستوى القلق والضغط النفسي لدى المراهقات الممارسات للنشاط البدني الرياضي منخفض ولقد لحظنا على انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق والضغط النفسي لدى المراهقات المحجبات وغير المحجبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي وذلك لصالح المراهقات المحجبات، ويعود ذلك إلى أن المراهقة المحجبة في السنة الثالثة ثانوي مجبرة على ممارسة النشاط البدني الرياضي لتحضير البكالوريا الرياضية، وانه لا توجد فروق في مستوى القلق والضغط النفسي لدى المراهقات المحجبات وغير المحجبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي باختلاف الثانويات، وبهذا يمكن القول أن ممارسة النشاط البدني الرياضي يزيد من بعض الاضطرابات النفسية لدى المراهقة.

الكلمات المفتاحية : النشاط البدني ، القلق والضغط النفسي

Anxiety and emotional stress and veiled non-veiled teenage practice of physical activity sports

Summary:

This study aimed to find out the level of anxiety and stress among adolescent girls veiled and non-veiled practice of physical activity, and to see whether there are differences between adolescents and veiled non-veiled follows engaged in physical activity, and the relationship between physical activity, anxiety and stress, the researchers used the descriptivist is in line with the nature of the subject we discussed this, and this to describe the factors and analysis of psychological conditions and the social, economic and cultural surrounding adolescent And that drive them to anxiety and stress, to search premises, which included a Significant differences in the degree of anxiety in teenage pressure veiled and non-veiled practice of physical activity, and there are significant differences in the degree and intensity of teenage stress veiled and non-veiled practice of physical activity with different high schools, and the sample two teenage girls (And non-veiled veiled)practices for physical activity at some high schools city of Ouargla and number (96) pupil, the researchers adopted a test to measure the level of anxiety and stress and relied on the average and standard deviation, woman, and the results given to us already conclude that the level of anxiety and emotional stress of teenage practice of sports physical activity is low, we have to as there are significant differences in the level of anxiety and stress among adolescent girls veiled and non-veiled practice of sports and physical activity for adolescents veiled, and returns it to the teen veiled in year third secondary obligated to exercise the activity of physical sports for high school sports, and that there are no differences in The level of anxiety and stress among adolescent girls veiled and non-veiled practice of physical activity with different high schools, and this is arguably the sports physical activity increases some psychological disorders in adolescence.

Keywords: Physical activity, anxiety and stress

فهرس المحتويات

الصفحة	المحتويات
	الإهداء
	الشكر
	ملخص الدراسة
أ	قائمة المحتويات
ج	قائمة الجداول
د	قائمة الأشكال
هـ	مقدمة
	الباب الأول: الجانب النظري
	الفصل الأول: مدخل للدراسة
1	الإشكالية
3	أهداف البحث
3	الفرضيات
4	أهمية البحث
5	تحديد المفاهيم والمصطلحات
6	عرض النظريات المفسرة للقلق والضغط النفسي
6	النظريات المفسرة للقلق
7	النظريات المفسرة للضغط النفسي
	الفصل الثاني: الدراسات السابقة والمرتبطة
14	عرض وتحليل ونقد للدراسات السابقة
14	الدراسة الأولى
14	الدراسة الثانية
14	الدراسة الثالثة

14	الدراسة الرابعة
	الباب الثاني: الجانب التطبيقي
	الفصل الثالث: طرق ومنهجية الدراسة
17	تمهيد
17	المنهج المستخدم
17	الدراسة الاستطلاعية
18	متغيرات الدراسة
18	العينة
18	حدود الدراسة
18	المجال الزمني
18	المجال المكاني
19	أدوات جمع البيانات
19	الأساليب الإحصائية
20	خلاصة
	الفصل الرابع: عرض وتحليل نتائج الدراسة
22	تمهيد
23	عرض وتحليل نتائج الدراسة
27	مناقشة وتفسير نتائج الدراسة
31	استنتاج عام
33	اقتراحات
34	خاتمة
	قائمة المراجع
	الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
23	يوضح نتائج التساؤل الأول	01
24	يوضح نتائج التساؤل الثاني	02
25	يوضح نتائج التساؤل الثالث	03
25	يوضح نتائج التساؤل الرابع	04
26	يوضح نتائج التساؤل العام	05

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
9	يوضح تخطيط عام لنظرية سيلي	01
11	يوضح نظرية التقدير المعرفي للضغوط	02

مقدمة:

يعد النشاط البدني الرياضي جزءاً من التربية العامة أو مظهر من مظاهرها لكونها تعني كذلك برعاية الجسم و صحته و من أهم الأسباب التي أدت برجال التربية الحديثة إلى الاهتمام بأجسام الناشئين وصحتهم في كل مرحلة من مراحل النضج، التأكيد على أن العناية بصحة الجسم وتأدية أجهزته ووظائفه تؤثر على الفرد، فهي تساعد على إعداد المواطن الصالح المتزن بدنياً وعقلياً وفعالياً واجتماعياً ، وهي من فنون التربية العامة تهدف إلى إعداد المواطن الصالح جسمياً عقلياً وخلقياً، وجعله قادراً على الإنتاج والقيام بواجبه نحو مجتمعه ووطنه .

ويعتبر النشاط البدني عاملاً أساسياً لتسيير وتكوين بدن الفرد من ناحية تقويته ولياقته كما أننا نجد الجانب الأخلاقي في التربية البدنية عنصراً هاماً للغاية ولكي تتحقق هذه الأهداف على أكمل وجه وفي صورة مقبولة جعلت كل رياضة من الرياضيات سواء كانت فردية أو جماعية كل حسب رغبته .

وعلى هذا النحو فقد احتلت حصة التربية البدنية والرياضية مكانة أساسية في حياة التلاميذ ، باعتبارها فضاء يسمح لهم بإظهار ما لديهم من خبرات ومهارات بالإضافة إلى مساهمتها في تلبية بعض الحاجيات الاجتماعية كالصدقة ، وحب الانتماء ، والجماعة والاحترام والمكانة ، وبذلك فهي تثري بجياهم وتضفي المعنى والمغزى لوجودهم من خلال تخفيفها للقلق النفسي .

ومن هنا نقول أن فترة المراهقة اعتبرها الباحثون من أهم ما يمر به الفرد في حياته نظراً لما يظهر فيها من قلق نفسي وضغوط نفسية.

كما تعتبر من أصعب المراحل كونها تنفرد بخاصية النمو السريع للجسم الغير المنتظم وقلة التوافق العصبي العضلي.

ومن هذا المنطلق تكمن أهمية هذه الدراسة في معرفة مستوى القلق والضغط النفسي عند مراهقات المرحلة الثانوية و للإجابة على هذا التساؤل لزاماً علينا الإمام بجميع جوانب الموضوع، مما دفعنا إلى تقسيمه بابين: الجانب الأول خاص بالدراسة النظرية ، بينما الجانب الثاني خاص بالدراسة التطبيقية ، حيث تناولنا في الجانب النظري فصلين :

خصصنا الفصل الأول بمدخل للدراسة - التعرف بالبحث - وطرح الإشكالية والأهداف والفروض وكذلك أهمية البحث وكما تطرقنا إلى مصطلحات ومفاهيم الدراسة، وفي الأخير أهم النظريات المفسرة والتي تناولت متغيرات الدراسة.

أما الفصل الثاني فتحدثنا فيه عن الدراسات المرتبطة وعرض وتحليل ونقد للدراسات السابقة.

وفيما يتعلق بالجانب التطبيقي فقد قسمناه أيضا إلى فصلين :

- الفصل الثالث: خصص إلى إجراءات البحث ويضم: الدراسة الاستطلاعية، والمنهج المستخدم، والمجال الزمني والمكاني، والشروط العلمية للأداة، مجتمع البحث، عينة البحث وكيفية اختيارها، أدوات الدراسة إجراءات التطبيق الميداني والمعالجة الإحصائية.

- الفصل الرابع: خصص لعرض وتحليل نتائج الدراسة، وتطرقنا فيه إلى عرض وتحليل نتائج الاستبيان الموجه للتلميذات، ومناقشة نتائج الدراسة، ومناقشة كل فرضية، الخلاصة، الاقتراحات، خاتمة البحث، قائمة المراجع وفي الأخير الملاحق.

وفي الأخير يأمل الباحثان بدراستهم لهذا البحث أن يكون قد أضافوا شيئا فيه منفعة للعاملين في

مجال التربية البدنية والرياضية وفي مختلف المجالات الأخرى .

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول

مدخل للدراسة

1- الإشكالية :

تعتبر التربية البدنية جزءاً هاماً بالنسبة للإنسان بصفة عامة وبالنسبة لتلاميذ داخل المؤسسات التعليمية بصفة خاصة، لأنها تمدّه ببعض الفوائد التي تعود عليه من جراء ممارسة الأنشطة البدنية، التي لا تتوقف على الجانب البدني فقط إنما تمتد آثارها الإيجابية النافعة إلى الجوانب النفسية، والاجتماعية و المعرفية و الحركية و المهارية، ولعل أقدم النصوص التي إشارة إلى أهمية النشاط البدني علي المستوي القومي ما ذكره "سقراط": أن على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية للمحافظ على اللياقة البدنية كمواطن صالح يقدم لشعبه ويستجيب لنداء الوطن إذا دعا الدعي " .

كما ذكر المؤلف " تشيلر " في رسالته " جماليات التربية " أن الإنسان يكون إنسان فقط عندما يلعب ويعتقد المفكر " ريد " أن التربية البدنية تمدنا بتهذيب الإرادة ويقول انه لا يأسف على الوقت الذي يخصص للألعاب في مدرستا بل على النقيض فانه هو الوقت الوحيد الذي يمضي علي خير وجه¹ .

ومن خلال ما تطرقنا إليه نجد أن التربية البدنية والرياضية تظهر من خلال ما يستثمره التلميذ من المكتسبات خلال النشاط البدني والرياضي، وكما يلتمس الفرد منها الراحة النفسية والجسمية فقد يتأثر الفرد ببعض العوائق والمشاكل، والتي تؤثر سلباً علي شخصية التلميذ فينجم عنها اضطرابات نفسية كالقلق و الضغط الذين يؤديان إلى اختلال في التوازن النفسي والانفعالي للتلميذ .

يرى الكاتب والعالم "سيجموند فرويد" أن القلق حالة من الخوف الغامض والشديد الذي يملك الإنسان ويسبب له الكثير من الألم والضيق والقلق يعني الانزعاج، والشخص القلق يتوقع الشر دوماً ويبدو متشائماً و متوتر الأعصاب، ومضطرب، كما أن الشخص القلق يفقد الثقة في نفسه ويبدو متردداً عاجزاً عن البحث في الأمور ، وفقدانا الشعور بالمسؤولية اتجاه الآخرين² .

و كما يري الكاتب " سعيد العزة " أيضاً علي انه شعور عام تسوده قلة الراحة والاهتمام بأحداث مستقبلية والقواميس تصف تعريف هاتين الكلمتين كمرادفتين ، ويعني الضيق المصحوب بالتأمل والتفكير وكذلك توقع عدم الراحة³ .

¹ - محمد الحماحي، فلسفة اللعب، مركز الكتاب للنشر، ط 1، القاهرة، 1999، ص 28.

² - سجموند فرويد، ترجمة عثمان نجائي، القلق، مكتبة دار النهضة العربية، القاهرة، 1962، ص 3، 4.

³ - سعيد حسني العزة، التربية الخاصة للأطفال ذوي الاضطرابات السلوكية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الاردن، 2002، ص 84 .

إلا أن القلق والضغط النفسي يصبح أكثر حدة عندما يكون متزامنا مع مرحلة المراهقة والتي تعتبر وحدها مشكلا إذا لاقت وسطا لا يسوده الدراية الكافية بأسرار هذه المرحلة فهي مجموعة من التغيرات الجسمية والنفسية والبيولوجية التي تحدث عند الأطفال المراهقين.

وفي هذه المرحلة نجد التلاميذ "مرحلة المراهقة" والتي تعتبر فترة حاسمة في حياة الطفل إذا يمر بمجموعة حافلة من التغيرات البيولوجية، النفسية، الجسمية والتي يراها العالم " هير لوك " بأنه مرحلة تبد عندما يصل الفرد بلغ سن الرشد على الصعيد القانوني و من بين هذه التغيرات ظهور الشعر على الذقن و كذاك تغيرات على مستوى الصوت و النمو في الجهاز الغدي¹.

ومن ما سبق التطرق إليه فان الطفل يقع تحت طائلة من التغيرات البيولوجية والنفسية والاجتماعية والسلوكية والتفكيرية، و يجد نفسه يعيش في مجال الانفعالات السلبية والإيجابية، وتتكون لديه بعض الضغوط النفسية، وغير أن علماء التربية استذكروا هذا الموقف من خلال إدماج التربية البدنية والرياضية وباعتبارها محركا إيجابيا، وكوسيلة يحيي التلميذ متنفسا ومجالا لتفريغ الفكري والنفسي والاجتماعي للقلق والضغط الذي يعيشه، وعليه نطرح التساؤلات التالي :

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق النفسي لدى المراهقات المحجبات وغير المحجبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي؟
 - هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في شدة الضغط النفسي بين المراهقات المحجبات وغير المحجبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي ؟
 - هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق النفسي لدى المراهقات المحجبات وغير المحجبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي باختلاف الثانويات ؟
 - هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في شدة الضغط النفسي بين المراهقات المحجبات وغير المحجبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي باختلاف الثانويات ؟
- ولقد انبتق عن هذه التساؤلات الفرعية التساؤل العام :

ما مستوى القلق والضغط النفسي لدى المراهقات المحجبات وغير المحجبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي ؟

¹ -سعدية محمد علي بمادر، سيكولوجية المراهقة ، دار البحوث التعليمية، الكويت ، 1980، ص 25 .

2- أهداف البحث:

- إن لكل بحث أهداف يسعى إلى تحقيقها وفق تلك البواحي التي يمثل المنطلقات الأساسية بالنسبة له وأهداف بحثنا هي ملخصة كما يلي:
- مدى تأثير القلق والضغط النفسي لدى المراهقات في مرحلة التعليم الثانوي.
 - توضيح العلاقة بين النشاط البدني الرياضي والقلق والضغط النفسي .
 - العلاقة بين ممارسة النشاط البدني الرياضي خلال حصة التربية البدنية والقلق والضغط النفسي عند المراهقة.
 - معرفة إلى أي مدى يمكن للنشاط البدني الرياضي أن يؤثر على الحالة النفسية لتلميذات المرحلة الثانوية .

3- الفرضيات:

أ- الفرضيات الجزئية:

الفرضية الجزئية الأولى: هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق النفسي لدى المراهقات المحجبات وغير المحجبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي .

الفرضية الجزئية الثانية : هناك فروق ذات دلالة إحصائية في شدة الضغط النفسي بين المراهقات المحجبات وغير المحجبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي.

الفرضية الجزئية الثالثة: هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق النفسي لدى المراهقات المحجبات وغير المحجبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي باختلاف الثانويات.

الفرضية الجزئية الرابعة: هناك فروق ذات دلالة إحصائية شدة الضغط النفسي بين المراهقات المحجبات وغير المحجبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي باختلاف الثانويات .

ب- الفرضية العامة:

مدى معرفة مستوى القلق والضغط النفسي لدى المراهقات المحجبات وغير المحجبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي .

4- أهمية البحث:

تتضح أهمية البحث من خلال دراسة للاضطراب النفسي لدى تلميذات المرحلة الثانوية، والذي نوجزه

فيما يلي:

- إعطاء الصورة الحقيقية للفتاة المراهقة الموجودة في الوسط المدرسي وذلك بتوعية وتحسيس مختلف الجهات التي تسهر على تحقق الهدف المرجو من حصة التربية البدنية والرياضية.
- 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 الاضطرابات النفسية.
- كما تكمن أهمية هذه الدراسة في لفت انتباه المربين في التربية البدنية والرياضية إلى خصائص وشخصية المراهقات المحجبات وغير المحجبات من أجل وضع برامج ومناهج تتماشى مع هذه الفئة.
- إبراز أهمية النشاط البدني الرياضي بالنسبة للمراهقات .
- التعرف بالنشاط البدني الرياضي ومحاولة إخراجهم من كونه حركات جسمية لتكون علاجاً لإفراد منفعلين نفسياً .
- توضيح الفضل الكبير الذي يقوم به النشاط البدني الرياضي في التخفيف من حدة المراهقة خاصة والمشاكل النفسية عامة .

5- تحديد المصطلحات:

5-1- القلق لغة: يشير معجم الوسيط إلى أن قلق - قلقاً: لم يستقر في مكان واحد، وقلق لم يستمر على حال، وقلق اضطرب وانزعج فهو قلق، وقلق الهم فلان: أزعجه - المقلق شديد القلق.¹

اصطلاحاً: يرى فرويد أن الخبرة التي تتمثل في الصعوبات الفسيولوجية والإحساسات البدنية المصاحبة لعملية الميلاد، نموذج تنشأ عن نفسه حالات القلق بعد ذلك.²

التعريف الإجرائي للقلق: هو حالة انفعالية غير سارة وشعور ذاتي بالخوف أو التهديد يلازمه تغيرات فزيولوجية ولكنه ليس هو الخوف.

¹ - حسين فايد، اضطرابات السلوكية، مؤسسة طبية لطباعة والنشر، مؤسسة صور لطباعة والنشر، ص 44.

² - أحمد محمد حسن صالح وآخرون، الصحة النفسية وعلم النفس الاجتماعي والتربية الصحية، مركز الاسكندرية، ج1، ب ط، مصر، ص 37.

القلق حالة انفعالية تجد تعبيرها في الظواهر الفيزيولوجية من جهة، وأحاسيس ومشاعر نفسية من جهة أخرى، ولكل منا خبرة في القلق، وتعرف مظاهرها الفيزيولوجية من خلال ضربات القلب المتتالية، جفاف الفم العرق البارد.¹

5-2- الضغط النفسي:

لغة: ضغط، ضغطاً وضغطة عصره وزحمه وضيق عليه، الضغطة - بضم الضاد - الزحمة، الضيق الشدة والمشقة، الضغطة - بفتح الضاد - القهر، الضيق الاضطراب.²

اصطلاحاً: عرفه هانس سالي الضغط النفسي من خلال ما اسماه زملة أعراض التكيف العام على انه مشير أو عامل حاسم للمرض حيث يقوم بتحفيز الجسم إلى ردود فعل واستجابات كيميائية وعضوية، مما يعرض لإصابته بأمراض سيكسوماتية.³

التعريف الإجرائي للضغط النفسي: الضغط عبارة عن صراع داخلي ينتج عن مؤثرات خارجية يتولد منها آثار جسمانية و نفسية تعود بالسلب على الفرد.

أشار سيلبي إلى أن الضغط عبارة عن مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضغط، وهو استجابة غير محددة من الجسم نحو متطلبات البيئة، مثل التغيير في الأسرة أو فقدان العمل أو الرحيل والتي تضع الفرد تحت الضغط النفسي.

والضغط النفسي هو محاولة الجسم الدفاع عن نفسه بصورة طبيعية، هذه القدرة الطبيعية مفيدة في حالات الطوارئ، مثل الابتعاد عن طريق سيارة سريعة، لكنه يمكن أن يسبب أعراض جسمية إذا استمر لمدة طويلة مثل: الاستجابة لتحديات وتغيرات الحياة اليومية.⁴

5-3- المراهقة:

لغة: هي مصدر من رهف رهفاً، ومراهق مراهقة وهي تفيد الاقتراب أو الدنو من الحلم وكلمة المراهق تعني دنى من الشيء، فإذا هو الفرد يدنو من الحكم واكتمال النضج.⁵

¹ Jean Marie Pierre Psychopedagogie Experimentale Les Editions -E.S.F.Paris 17-1975 Page 26.

² - حسن شحاتة ، زينب النجار، معجم المصطلحات التربوية والنفسية ، ط1 ، دار المصرية اللبنانية ،لبنان ،2003، ص208.

³ - محمد قاسم عبد الله ،مدخل الى الصحة النفسية ، ط1 ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ،عمان ،بدون سنة ،ص115.

⁴ - ماجدة بما الدين السيد عبيد، الضغط النفسي ومشكلاته واثاره على الصحة النفسية، ط1، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، الاردن، 2008 ،ص21،

22.

⁵ - رابع تركي، أصول التربية والتعليم ، ط2 ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1990 ، ص24.

اصطلاحاً: وهي مشتقة من الفعل اللاتيني *alalexence* ومعناه التدرج نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والانفعالي.

هي كما عرفها الدكتور فؤاد البهي السيد بقوله المراهقة معناها التدقيق من مرحلة التي تسبق وتصل بالفرد إلى الاكتمال والتتبع وهي بهذا المعنى تمتد عند البنات والبنين حتى يصل عمر الفرد إلى 21 سنة وتمتد من البلوغ إلى الرشد وهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدايتها واجتماعية في نهايتها.¹

5-4- النشاط البدني الرياضي:

هو وسيلة لبلوغ أهداف عديدة بتكليفه مع مختلف الميادين الثقافية البدنية، فهو يخدم الأهداف التربوية إذا ما تمت ممارسته في الإطار التربوي المدرسي.²

ومنهم من عرفه على انه عملية تنشيط وتدريب في مقابل الكسل والوهن والخمول. ومنهم من قال انه تعبير عام يشمل كل ألوان النشاط البدني الذي يقوم به الإنسان مستخدماً فيه بدنه بشكل هام.³

6- أهم النظريات المفسرة للقلق والضغط النفسي :

6-1- نظرية التحليل النفسي للقلق :

يقول فرويد أن الأنا هو الموطن الحقيقي للقلق فحينما يشعر الأنا بتهديد من جهات ثلاث فيبدأ بتعلم الهرب كرد فعل منعكس، ويفعل ذلك حسب شحنته النفسية من إدراك الشيء الذي يهدده أو العملية المخيفة التي تجري في الهواء ويفعل ذلك بحسب شحنته النفسية في صورة لقلق ويبدأ رد الفعل الفطري هذا فيما بعد ويحل محله شحنتات نفسية وقائية (حيلة المخاوف المرضية) وهنا يميز فرويد بين القلق الموضوعي والقلق العصبي، فالأول هو الخوف الطبيعي الذي يحدث كرد فعل بتوقع خطر حقيقي خارجي أما الثاني فهو خوف من خطر غريزي داخلي.⁴

¹ - فؤاد البهي السيد ، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ، ط4 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1985 ، ص275.

² - أبو العلاء وآخرون ، فيزيولوجية اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1993 ، ص25 .

³ - امين انور الخولي ، الرياضة والمجتمع ، سلسلة عالم المعرفة المجلس الوطني الثقافي للأداب والفنون ، الكويت ، 1996 ، ص22.

⁴ - سجموند فرويد، ترجمة محمد عثمانى تجاني، الأنا والهو ، ط4 ، دار الشروق، بيروت ، 1982 ، ص 91 . 92 .

6-2- نظرية سيليرجر:

تعتبر نظرية (سيليرجر) في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده، فقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة (Trait Anxiety) و القلق كحالة (Stata Anxiety). ويقول أن للقلق : سمة القلق أو القلق العصبي أو المزمن ، وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية، أما قلق الحلة وهو قلق موضوعي أو موقعي يعتمد على الظروف الضاغطة ، وعلى هذا الأساس يربط سيليرجر بين الضغط و قلق الحالة، ويستبعد عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلاً.

وفي الإطار المرجعي للنظرية اهتم (سيليرجر) بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة و يميز بين حالات القلق الناتجة عنها، ويعتبر العلاقات بينها وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة (كبت - إنكار - إسقاط) وتستدعي سلوك تجنب. و يميز (سيليرجر) بين مفهوم الضغط و مفهوم القلق، فالقلق عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط، أما الضغط فيشير إلى الاختلاف في الظروف والأحوال البيئية التي تنسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي. أما المدرسة الإنسانية:

وهي الاتجاه الثالث الرئيسي في علم النفس تؤكد على خصوصية الإنسان بين الكائنات الحية ولذا تركز دراستها على الموضوعات التي ترتبط بهذه الخصوصية مثل الإرادة والحرية والمسؤولية والابتكار والقيم وتراه متميز عن الكائنات الأخرى وكفرد يختلف عن بقية الأفراد وعلى كل إنسان في أن يسعى لتحقيق هذا الوجود لان هذا الهدف النهائي الذي يجب أن يواجه ويمكن أن يثر قلقه وعلى ذلك فان عوامل القلق ومثيراته ترتبط بالحاضر والمستقبل بعكس التحليل النفسي والسلوكي التي تعزو أسباب القلق إلى الماضي.¹

¹ - صيرة محمد علي ، أشرف عبد الغني شريت، الصحة النفسية والتوافق النفسي ، دار المعرفة الجامعية ، قناة السويس، 2004 ، ص25.

7- أهم النظريات المفسر لضغط النفسي:

وقد اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغوط النفسية طبقا لاختلاف الأطراف النظرية التي تبنتها وانطلقت منها على أساس اطر فيزيولوجية أو نفسية أو اجتماعية، كما اختلفت هذه النظريات فيما بينها بناءا على ذلك من حيث مسلمات منها.

فنظرية سيللي تتخذ من استجابة الجسم الفيزيولوجية أساسا على أن الفرد يقع تحت تأثير موقف ضاغط بينما سيبلجر اتخذ من قلق الحالة، وهو عامل نفسي أساسي للتعرف على وجود الضغط أما موراي فالضغط عنده خاصية أو صفة لموضوع بيئي، أما لازاروس فنظريته تعتمد على عملية الإدراك في تفسير الضغوط، ومن هنا كان منطقي أن تختلف النظريات فيما بينها أيضا في مسلمات الإطار النظري لكل منها، وهو ما يتضح من العرض التالي :

7-1- نظرية هانز سيللي :

توصل عالم الغدد الصماء هانز سيللي عام 1936 إلى أن هناك استجابة متسلسلة للضغوط من الممكن التنبؤ (stress) ليصف استجابة الجسم لمطلب ما، وكان من الضروري عندئذ أن يضع مصطلح آخر يصف هذا المطلب، لذا ابتكر مصطلح الضاغظ (STRESSOR) وهو أي حادث يعمل بوصفه منبها يفرض مطالب على الفرد، ويتسبب في إثارة السلوك وتحريكه، فالضغوط البسيطة ينتج عنها رد فعل الضغط المعتدل، والضغوط الشديدة ينتج عنها ردود أفعال زائدة.¹

كان (هانز سيللي) بحكم تخصصه كطبيب متأثر بتفسير الضغوط تفسيراً فيزيولوجياً وتنطلق نظريته من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل، وهو استجابة لعامل ضاغط يميز الفرد ويصفه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة، وان هناك استجابة أو أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الفرد يقع تحت تأثير بيئي مزعج (موقف ضاغط)، ويعتبر (سيللي) أن أعراض الاستجابة الفيزيولوجية للضاغطة عالمية، وهدفها المحافظة على الكيان والحياة.

وافترض سيللي أن هناك ثلاث مراحل هامة يمكن أن تفسر استجابة الفرد للضغط أطلق عليها مصطلح أعراض التكيف العام (G.A.S) وهذه المراحل هي :

¹ - فاروق السيد عثمان، القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، ط 1، القاهرة، 2001، ص18.

– مرحلة الإنذار:

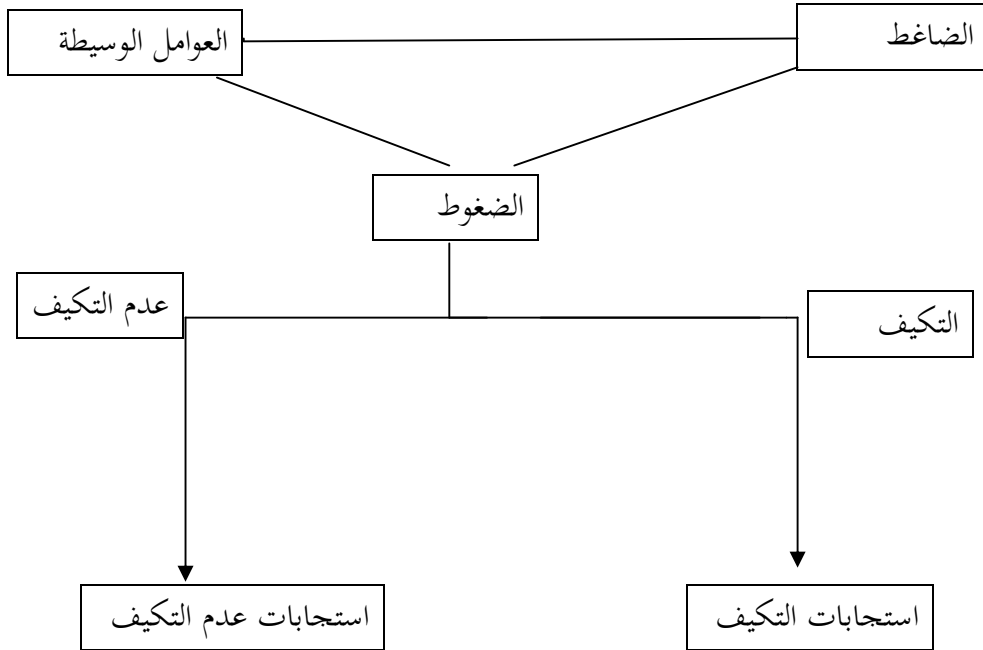
وفي هذه المرحلة يؤدي حدوث الضغط إلى حشد آليات التكيف في جسم الإنسان للمساعدة على الاستجابة الدفاعية في مواجهة الضغط.

– مرحلة المقاومة :

وفي هذه المرحلة تحاول آليات التكيف في جسم الإنسان المقاومة المستمرة في مواجهة الضغوط، ومحاولة استعادة التوازن النفسي للفرد، وفي حالة عدم جدوى هذه العمليات فعندئذ تصبح المقاومة غير فاعلة ويصل الفرد إلى المرحلة الثالثة.¹

– الإنهاك:

وفي هذه المرحلة يحدث استنزاف قوي لآليات التكيف في جسم الإنسان، وتصبح غير قادرة على المقاومة وبذلك الإنهاك، وباستمرار حدوث فان ذلك يؤدي إلى الأمراض والعجز وتلف بعض أجهزة الجسم، ويمكن رصد هذه النظرية في الشكل الآتي:²



شكل رقم (01) تخطيط عام لنظرية سيلبي

¹ – فاروق السيد عثمان: مرجع سابق، ص98، 99.

² – حبارة محمد ، مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة ت، ب، ر، مذكرة لنيل شهادة الماجستير ، معهد ت، ب، ر، جامعة الجزائر، 2007، ص35، 36.

2-7- نظرية سيليرجر:

تعتبر نظرية (سيليرجر) في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده، فقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة (Trait Anxiety) و القلق كحالة (Stata Anxiety). ويقول أن للقلق : سمة القلق أو القلق العصبي أو المزمن ، وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية، أما قلق الحلة وهو قلق موضوعي أو موقفى يعتمد على الظروف الضاغطة ، وعلى هذا الأساس يربط سيليرجر بين الضغط وقلق الحالة، ويستبعد عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلاً.

وفي الإطار المرجعي للنظرية اهتم (سيليرجر) بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة و يميز بين حالات القلق الناتجة عنها، ويعتبر العلاقات بينها وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة (كبت - إنكار - إسقاط) و تستدعي سلوك التجنب. ويميز (سيليرجر) بين مفهوم الضغط و مفهوم القلق، فالقلق عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط، أما الضغط فيشير إلى الاختلاف في الظروف و الأحوال البيئية التي تنسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي.

3-7- نظرية موراي :

يعتبر (موراي) أن مفهوم الحجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك، ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة و الجوهرية للسلوك في البيئة، ويعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو شخصي يسهل أو يعوق مجهودات الفرد للوصول إلى هدف معين، ويميز (موراي) بين نوعين من الضغوط هم :

أ. **ضغط بيتا Beta stress** : و يشير إلى دلالة الموضوعات البيئية و الأشخاص كما يدرك الفرد.

ب. **ضغط ألفا Alpha stress** : و يشير إلى خصائص الموضوعات و دلالتها كما هي¹.

1_ فاروق السيد عثمان: مرجع سابق ، ص، 100،99.

7-4- نظرية التقدير المعرفي: Lazaros 1970 :

نشأت هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي والتقدير، المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث أن تقديركم للتهديم ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولا كته رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف، ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها :

العوامل الشخصية، العوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية، العوامل المتصلة بالموقف نفسه.

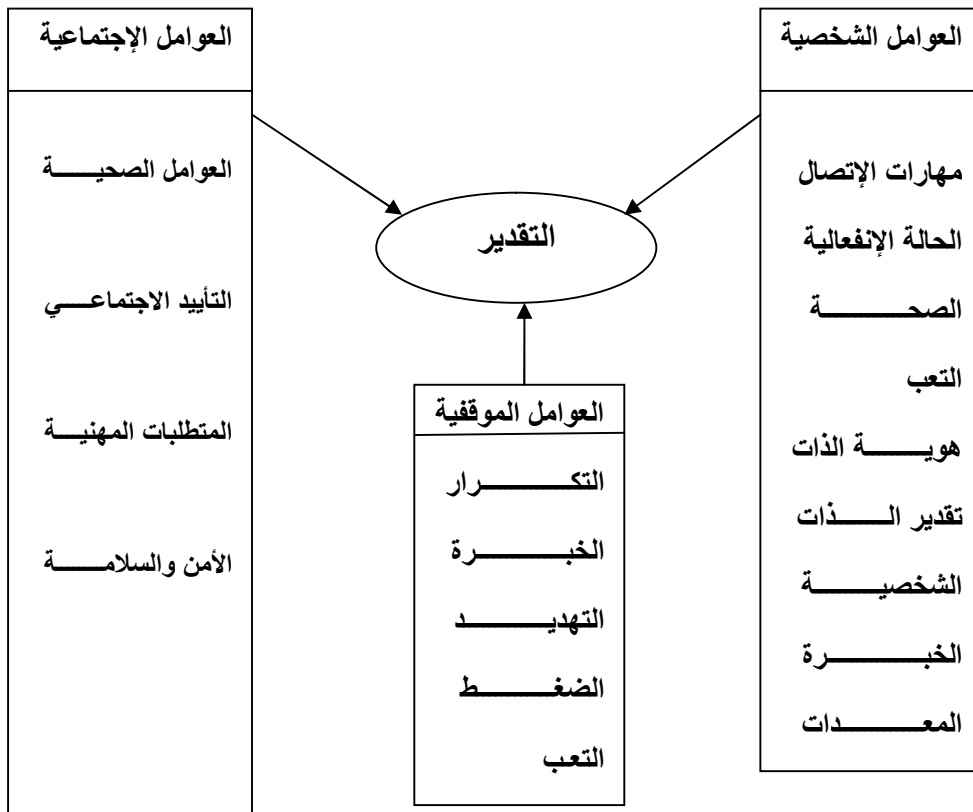
وتعرف نظرية التقدير المعرفي الضغوط بأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد

ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين :

أ. المرحلة الأولى: تحديد ومعرفة بعض الأحداث في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط.

ب. المرحلة الثانية: يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف.

ويمكن رصد هذه النظرية في الشكل التالي.¹



الشكل رقم (02): نظرية التقدير المعرفي للضغوط

¹ - فاروق السيد عثمان: مرجع سابق ، ص 100، 101.

يتضح من الشكل السابق أن ما يعتبر ضاغطا لفرد ما لا يعتبر كذلك بالنسبة للفرد آخره ويتوقف ذلك على سمات شخصية الفرد وخيبراته الذاتية مهاراته في تحمل الضغوط وحالته الصحية ، كما يتوقف على عوامل ذات صلة بالموقف نفسه قبل نوع التهديد وكمه والحاجة التي تهدد الفرد، وأخيرا عوامل البيئية الاجتماعية كالتغيير الاجتماعي ومتطلبات الوظيفية¹.

¹- فاروق السيد عثمان: مرجع سابق، ص، 100-101.

الفصل الثاني

الدراسات السابقة

والمرتبطه

1- الدراسات السابقة والمرتبطة :

1-1- الدراسة الأولى:

قام كل من عويدات والريضي (1988) بدراسة هدفت إلى معرفة الأسباب التي تدفع الطالبات في الجامعة الأردنية إلى عدم ممارسة الأنشطة الرياضية . وقد حدد الباحثان (06) أبعاد تسهم في عزوف الطالبات عن ممارسة الرياضة وهي: البعد النفسي والاجتماعي والأكاديمي والاقتصادي والديني والمعرفي، وتم اختيار (400) طالبة من طالبات الجامعة الأردنية.

و بينت النتائج أن الأسباب التي تدفع طالبات الجامعة الأردنية إلى عدم ممارسة الأنشطة الرياضية تعزى إلى العامل الديني بالدرجة الأولى ومن ثم الاجتماعي وأخيرا الاقتصادي.

1-2- الدراسة الثانية :

قام أبو زعم وشط ناوي بدراسة أسباب عزوف طالبات جامعة مؤتة عن ممارسة الأنشطة الرياضية في سنة (1999) ، وتكونت عينة الدراسة من (449) طالبة، وتوصلت الدراسة إلى أن أهم أسباب عزوف الطالبات عن ممارسة النشاط الرياضي يعود إلى المجالات التالية: الديني، والأكاديمي، والإمكانات والأدوات الرياضية والنفسي والاجتماعي.

1-3- الدراسة الثالثة:

وقام قاسمي بدراسة للتعرف إلى أسباب عزوف التلميذات عن ممارسة التربية البدنية والرياضية في ثانويات الجزائر في سنة (2007)، وتكونت 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 والاختلاط وعدم سماح الأسرة، و ارتداء الحجاب.

1-4- الدراسة الرابعة:

وقام الطالب جبالي رضوان في سنة 2007 / 2008 بجامعة الجزائر .

- عنوان البحث : درجة الاضطرابات النفسية عند المراهقة المحجة الممارسة للنشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط، دراسة مقارنة بين الوسط المختلط و الوسط الغير المختلط، حالة تلميذات السنة الثالثة ثانوي في الجزائر العاصمة والنتائج المتوصل إليها أن هناك فروق دالة بين الممارسات للنشاط البدني الرياضي في المحيط المختلط والممارسات في المحيط الغير المختلط فيما يخص بعض الاضطرابات النفسية والتي حددها الباحث في القلق كسمة وحالة وفي شدة الضغط وتم ذلك بتطبيق اختبار التائي واختبار معامل الارتباط.

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث

طرق ومنهجية

الدراسة

تمهيد :

في هذا الجزء الخاص بالجانب التطبيقي فقد قمنا بالدراسة الميدانية عن طريق توزيع الاستبيان على تلميذات الطور الثانوي (الثالثة ثانوي) محجبات وغير محجبات بالتساوي والذي تمحور أساسا حول الفرضيات التي قمنا بوضعها، ثم تقديم عرض وتحليل النتائج للأسئلة المطروحة في الاستبيان بحيث نقوم بوضع جداول لهذه الأسئلة تتضمن عدد الإجابات بالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسب المئوية الموافقة لها، وفي الأخير نقوم بعرض الاستنتاج ونوضح فيه مدى صدق الفرضيات التي يتضمنها البحث.

1- المنهج المستخدم:

المنهج الوصفي :

تم اختيارنا هذا المنهج لأنه يتماشى مع طبيعة موضوع بحثنا هذا، وهذا قصد وصف العوامل وتحليل الظروف النفسية والاجتماعية والاقتصادية والثقافية المحيطة بالمراهقة والتي تدفعها إلى قلق وضغط نفسي. ومن هنا تظهر الحاجة إلى الاعتماد على المنهج الوصفي، والذي يعرف على انه : "كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية أو النفسية كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانبها، وتحديد العلاقات بين عناصرها، أو بينها وبين ظواهر تعليمية أو نفسية أو اجتماعية أخرى.¹ ومن هنا نستطيع أن نقول بأن هذا المنهج المتبع يناسب طبيعة موضوعنا.

2- الدراسة الاستطلاعية:

إن ما يميز الاستبيان هو صدق الأجوبة و موضوعيتها من طرف الشخص المستجوب، وحرصا منا على إضفاء الصلاحية على جمع المعلومات المختارة بحيث قدمنا استبيان تجريبي للمراهقات يتكون من 16 بند. و فيما يخص صلاحيات التركيب فقد قدمنا هذه الأسئلة إلى أساتذة محكمين منهم اختصاص في منهجية البحث وأستاذ في قسم النشاط البدني الرياضي التربوي وكذلك (المشرف) هذا قصد إفادتنا و تزويدنا بالمعلومات وبعد كل هذا استخلصنا وانهينا إلى الاستبيان المقدم في هذا البحث، أما فيما يخص موثوقية الأسئلة فهي تكمن في موضوعية الأجوبة من طرف الشخص المستجوب بعد تقديمها مباشرة .

¹ - عبد الجليل الزوعي و محمد غنام ، مناهج البحث في التربية ، مجلد 1، مطبعة المعاني ،بغداد، 1974، ص51.

3- متغيرات البحث:

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

1.3 المتغيرات المستقلة: القلق والضغط النفسي لدى المراهقات الممارسات للنشاط البدني الرياضي .

2.3 المتغيرات الوسيطة: المراهقات المتحجبات وغير المتحجبات وكذلك متغير الثانويات.

4- عينة البحث وكيفية اختيارها:

العينة هي جزء من مجتمع البحث والتي تسمح لنا بإنجاز بحثنا نظرا لصعوبة استجواب كل أفراد المجتمع وكانت طريقة اختيار العينة عشوائية احتمالية وذلك لسببين:

العينة العشوائية تعطي فرصا متكافئة لكل التلميذات لأنها لا تأخذ أي اعتبارات أو تمييز أو إعفاء، أو صفات أخرى وتعتبر من أبسط طرق العينات.

وقمنا بتوزيع استبيان واحد لكل تلميذة محجة وغير محجة بالتساوي بحيث تمت الدراسة على عينة من التلميذات جملة 96 استبيان موزعة عليهن، 24 تلميذة من كل مؤسسة، 12 محجة و 12 غير محجة.

5- حدود الدراسة :

هناك مجالين لبحثنا هذا:

1-5- المجال الزمني: لقد استغرقت الدراسة الميدانية من يوم 07 أبريل إلى غاية يوم 10 ماي 2014

2-5- المجال المكاني: شملت الدراسة الميدانية للبحث بعض ثانويات على مستوى مدينة ورقلة وهي:

- ثانوية محمد العيد آل خليفة.

- ثانوية القصر الجديدة.

- ثانوية الخوارزمي.

- ثانوية مولود قاسم .

6- أدوات جمع البيانات :

لقد استخدمنا في بحثنا هذا طريقة الاستبيان.

* الاستبيان:

في هذا البحث قمنا باستخدام أداة الاستبيان باعتبارها أنجح الطرق للتحقق من الإشكالية التي قمنا بطرحها، وهو كذلك وسيلة لجمع المعلومات مباشرة من مصدرها الأصلي.

ويعرف الاستبيان بأنه "مجموعة من الأسئلة تتعلق بموضوع أو مجموعة من المواضيع المتواصلة تطرح على فريق مختار من أفراد أو فريق معين منه من اجل جمع معلومات خاصة بمشكلة من المشكلات الجارية بحثها.¹ وهو عبارة عن جملة من الأسئلة المغلقة، النصف مفتوحة، المفتوحة، الاختيارية يتم وضعها في استمارة توزيع على أشخاص معينين، وهذا للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة، وكذلك يعتبر الاستبيان أداة مناسبة للمراهقين، وهذا ما دفعنا لاستعماله في هذا البحث خاصة وأنا استعملنا الأسلوب البسيط في طرح الأسئلة لكي يتسنى للمراهقة الفهم بسهولة ووضوح، وتحتوي استمارة الاستبيان على 16 بند موجهه لمراهقات مرحلة الثانوية (الثالثة ثانوي) وهذه الأسئلة مقسمة إلى قسمين، القسم الأول الذي يخص بالقلق النفسي والقسم الثاني الذي يخص بالضغط النفسي.

7- الأساليب الإحصائية :

من اجل تحليل وترجمة النتائج المحصل عليها، بعد الإجابة على الأسئلة من طرف الأفراد العينة، قمنا بتفريغ محتواها في مصفوفة النتائج، وبعدها تمت المعالجة الإحصائية بالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية. يقول أبو صالح وآخرون إن "علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع البيانات وتنظيمها وعرضها وتحليلها واتخاذ القرارات بناء عليها".² ولدراسة العينة نستعمل الطريقة الإحصائية وعليه يمكن التعرف على المجموع الكلي للموضوع وكذا إذ توصلنا إلى تحقيق الفرضية أم لا، والدراسة الإحصائية تعطينا أكثر دقة في النتائج الميدانية وترجمتها إلى أرقام، وذلك باستعمال الطريقة الإحصائية، وقد تمت المراجعة الإحصائية بواسطة حزمة البرامج الإحصائية بـ "SPSS" وكذلك الحصول على نتائج دقيقة في أسرع وقت ممكن، وهما المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري والنسب المئوية.

¹ - فاخر عاقل، معجم علم النفس انجليزي عربي، دار الملايين، بيروت، 1977، ص34

² - فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو، القاهرة، دار الفكر العربي، 1975، ص332.

الخلاصة:

لقد تضمن هذا الفصل منهجية البحث وإجراءاته الميدانية التي تم القيام بها، كما ذكرنا الأدوات المستخدمة في البحث وكذا توزيع العينات وكيفية إجراء التجربة وتحديد مجالات البحث أزماني والمكاني، وكذلك تطرقنا إلى مختلف الوسائل الإحصائية .

الفصل الرابع

عرض وتحليل

نتائج الدراسة

تمهيد:

في هذا الفصل استعراض للنتائج التي تمخضت عنها دراستنا، وهي عبارة عن إجابات أفراد العينة على المقاييس، حيث قام الباحثان بتطبيق المتوسط الحسابي والانحراف المعياري مع النسب المئوية التي يعاني منها أفراد العينة وقصد الكشف عن الفروق بين مجموعتي البحث المتمثلة " T.TEST " كما طبق اختبار " ت " في المراهقات المحجبات وغير المحجبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي في كل من القلق و الضغط النفسي ومن خلال هذا الفصل قام الباحثان بوضع النتائج في جداول ثم إجراء قراءة أدبية للجداول، وبعد الانتهاء من عرض جميع النتائج تطرق الباحثان إلى مناقشة و تفسير هذه النتائج.

1- عرض نتائج

1-1- عرض نتائج التساؤل الأول:

والذي ينص: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق النفسي لدى المراهقات المحجبات وغير المحجبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي؟

وللإجابة على هذا التساؤل تم حساب "ت" لعينتين مستقلتين والنتائج المحصل عليها مدونة في الجدول

رقم 02.

الجدول رقم 01 يوضح نتائج التساؤل الأول

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت المحدولة	ت المحسوبة	الإحتراف المعياري	المتوسط الحسابي	ت	
0.01 دالة	94	124.116	8.79	3.18	13.54	48	القلق
				1.13	9.25	48	غير المحجبات

من خلال الجدول رقم 02 يتضح أن المتوسط الحسابي للقلق النفسي لدى المراهقات المحجبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي قدر بـ 13.54 وبانحراف معيار مقدر بـ 3.18، أما بالنسبة لمتوسط الحسابي للمراهقات الغير محجبات قدر بـ 9.25 وبانحراف معياري مقدر بـ 1.13 .

كما قدرت قيمة ت المحسوبة بـ 8.79 وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.01 بدرجة الحرية 94 وعليه فإنه: يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق النفسي لدى المراهقات المحجبات وغير المحجبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي وذلك لصالح المراهقات المحجبات.

1-2- عرض نتائج التساؤل الثاني:

والذي ينص: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في شدة الضغط النفسي لدى المراهقات المحجبات وغير المحجبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي؟
وللإجابة على هذا التساؤل تم حساب اختبار "ت" لعينتين مستقلتين والنتائج المحصل عليها مدونة في الجدول رقم 03.

الجدول رقم 02 يوضح نتائج التساؤل الثاني

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولة	ت المحسوبة	الإحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ت	
0.01 دالة	94	124.116	9.25	2.32	14.83	48	الضغط
				1.88	10.83	48	غير المحجبات

من خلال الجدول رقم 03 يتضح أن المتوسط الحسابي للضغط النفسي لدى المراهقات المحجبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي قدر بـ 14.83 وبانحراف معيار مقدر بـ 2.32، أما بالنسبة لمتوسط الحسابي للمراهقات الغير محجبات قدر بـ 10.83 وبانحراف معياري مقدر بـ 1.88 .
كما قدرت قيمة ت المحسوبة بـ 9.25 وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.01 بدرجة الحرية 94 وعليه فإنه: يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى المراهقات المحجبات وغير المحجبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي وذلك لصالح المراهقات المحجبات.

1-3- عرض نتائج التساؤل الثالث:

والذي ينص: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق النفسي لدى المراهقات المحجبات وغير المحجبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي باختلاف الثانويات؟
وللإجابة على هذا التساؤل تم استخدام اختبار "ف" تحليل التباين الأحادي والنتائج المحصل عليها مدونة في الجدول رقم 04.

الجدول رقم 03 يوضح نتائج التساؤل الثالث

مستوى الدلالة	ف	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات		
غير دالة عند 0.05	0.88	8.84	3	26.54	بين المجموعات	القلق النفسي
		10.35	92	952.41	داخل المجموعات	
			95	978.95	المجموع	

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم 04 أن قيمة "ف" قدرت بـ 0.88 وهي قيمة غير دالة عند درجة الحرية (3-92) ومستوى الدلالة 0.05 وعليه فإنه لا يوجد فروق في مستوى القلق النفسي لدى المراهقات المحجبات وغير المحجبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي باختلاف الثانويات .

1-4- عرض نتائج التساؤل الرابع:

والذي ينص على: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في شدة الضغط النفسي لدى المراهقات المحجبات وغير المحجبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي باختلاف الثانويات ؟
وللإجابة على هذا التساؤل تم استخدام اختبار "ف" تحليل التباين الأحادي والنتائج المحصل عليها مدونة في الجدول رقم 05.

الجدول رقم 04 يوضح نتائج التساؤل الرابع

مستوى الدلالة	ف	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات		
غير دالة عند 0.05	1.40	11.75	3	35.25	بين المجموعات	الضغط النفسي
		8.37	92	770.08	داخل المجموعات	
			95	805.33	المجموع	

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم 05 أن قيمة "ف" قدرت بـ 1.40 وهي قيمة غير دالة عند درجة الحرية (3-92) ومستوى الدلالة 0.05 وعليه فإنه لا يوجد فروق في مستوى الضغط النفسي لدى المراهقات المحجبات وغير المحجبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي باختلاف الثانويات.

1-5-التساؤل العام : ما مستوى القلق والضغط النفسي لدى المراهقات المحجبات وغير المحجبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي؟

وللإجابة على هذا التساؤل تم حساب أولاً الوسيط الحسابي للدرجات القلق والضغط النفسي والمقدرة بـ 16 كما تم حساب النسبة المئوية وكذا المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات المقياسين (القلق والضغط النفسي) والنتائج المحصل عليها مدونة في الجدول التالي:

الجدول رقم : 05 يوضح نتائج التساؤل العام

انحراف معياري	متوسط حسابي	النسبة المئوية	التكرار		
2.91	12.83	%11.5	11	مرتفع	القلق النفسي
		%88.5	85	منخفض	
3.21	11.39	%16.7	16	مرتفع	الضغط النفسي
		%83.3	80	منخفض	

من خلال الجدول رقم 01 يتضح أن نسبة الأفراد ذوي القلق مرتفع قدر بـ 11.5 % كما قدر نسبة الأفراد ذوي القلق منخفض بـ 88.5 % وبحساب قيمة المتوسط الحسابي بالنسبة لمستوى القلق لدى المراهقات المحجبات وغير المحجبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي والتي قدرت بـ 12.83 وبانحراف معياري مقدر بـ 2.91.

أما بالنسبة للأفراد ذوي الضغط المرتفع قدر بـ 16.7% كما قدر نسبة الأفراد ذوي الضغط منخفض بـ 83.3% وبحساب قيمة متوسط الحسابي لضغط النفسي لدى المراهقات المحجبات وغير المحجبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي والتي قدرت بـ 11.39 وبانحراف معياري مقدر بـ 3.21.

وعليه واستناداً إلى درجة الوسيط المقدرة بـ 16 فإن مستوى القلق والضغط النفسي لدى المراهقات المحجبات وغير المحجبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي منخفض.

2- تفسير نتائج الدراسة :

2-1- تفسير نتائج الفرضية الأولى: والتي تنص على:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق النفسي لدى المراهقات المحجبات وغير المحجبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي وذلك لصالح المراهقات المحجبات.

حيث قدرت قيمة ت المحسوبة بـ 8.79 وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.01 بدرجة الحرية 94، وعليه فإنه: يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق النفسي لدى المراهقات المحجبات وغير المحجبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي وذلك لصالح المراهقات المحجبات.

وهذا ما يتفق مع الفرضية البديلة القائلة بوجود مثل هذه العلاقة، وسعياً وراء التدقيق والتفصيل يوضح الجدول رقم (02) أن هناك علاقة دالة بين القلق وممارسة النشاط البدني الرياضي، ويعود ذلك إلى أن المراهقة المحجبة في السنة الثالثة ثانوي أيضاً مجبرة على ممارسة النشاط البدني الرياضي لتحضير البكالوريا الرياضية.¹

وقد بينت النتائج أيضاً وجود علاقة دالة و قوية بين القلق النفسي وممارسة النشاط البدني الرياضي، 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" أن سمة الحشمة هي السمة الأكثر وزناً التي تتميز بها الفتاة المسلمة.²

والتي تتفق مع نتائج دراسة "رضوان" حيث توصلت إلى أن المراهقة المحجبة تتميز بقلق دائم لا يفارقها طوال الوقت .

وبناء على ما تقدم من نتائج المتوصل إليها يمكن قبول الفرضية الأولى والتي تتضمن على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق النفسي لدى المراهقات المحجبات وغير المحجبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي وذلك لصالح المراهقات المحجبات.

¹ - قرار وزاري مشترك، شروط الإعفاء من ممارسة التربية البدنية الرياضية، الجزائر، 2004، ص 01

² - عبد الرحمان محمد العيسوي، الاختبارات والمقاييس النفسية، منشأ المعارف بالإسكندرية، مصر، 2003، ص 190 .

2-2- تفسير نتائج الفرضية الثانية: والتي تنص على:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى المراهقات المحجبات وغير المحجبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي وذلك لصالح المراهقات المحجبات.

حيث قدرت قيمة ت المحسوبة ب 9.25 وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.01 بدرجة الحرية 94 وعليه فإنه: يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى المراهقات المحجبات وغير المحجبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي وذلك لصالح المراهقات المحجبات.

وقد بينت النتائج أيضا وجود علاقة ارتباطية قوية وموجبة بين الضغط النفسي وممارسة النشاط البدني الرياضي، أي كلما كانت المراهقة المحجبة تمارس النشاط البدني الرياضي خلال حصة التربية البدنية والرياضية كلما زادت شدة الضغط النفسي .

وهذا ما يتفق مع الفرضية البديلة القائلة بوجود مثل هذه العلاقة، وسعيا وراء التدقيق والتفصيل يوضح الجدول رقم (03) أن هناك علاقة دالة بين الضغط وممارسة النشاط البدني الرياضي، وهذا ما يجعل نتائج البحث تتفق مع تفسير النظرية التي قدمها "قورين 1971" وهذا المتعلقة بالجسم والنفس معا، أي النظرية البسيكوسوماتية التي تؤول إلى أن التغيرات الفيزيولوجية التي تحدث للفرد ما هي إلا استجابات لتأثيرات عاطفية أو ضغوط بسبب الحياة اليومية والاجتماعية ومشاكلها³

والتي تتفق مع نتائج دراسة " رضوان " حيث توصلت إلى أن المراهقة المحجبة تتميز بضغط مرتفع .

وبناء على ما تقدم من نتائج المتوصل إليها يمكن قبول الفرضية الثانية والتي تتضمن على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى المراهقات المحجبات وغير المحجبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي وذلك لصالح المراهقات المحجبات.

³ -T.COX , Stress ,Mac Millan éducation LTD , 1978 , p 101.

2-3- تفسير نتائج الفرضية الثالثة :

لا توجد فروق في مستوى القلق النفسي لدى المراهقات المحجبات وغير المحجبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي باختلاف الثانويات.

نجد أن قيمة "ف" قدرت بـ 0.88 وهي قيمة غير دالة عند درجة الحرية (3-92) ومستوى الدلالة 0.05 وعليه فإنه لا يوجد فروق في مستوى القلق النفسي لدى المراهقات المحجبات وغير المحجبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي باختلاف الثانويات، وهذا راجع إلى الثانويات التي أجريت فيها الدراسة الميدانية نجد أنها تموتعت كلها في وسط المدينة بحيث يغلب عليها طابع الحضارة الذي يختلف عن طابع القروي أو الريفي، وهذا إن دل إنما يدل على إجابة المفحوصين التي كانت اغلب إجاباتهم تصب في قالب واحد.

2-4- تفسير نتائج الفرضية الرابعة :

هناك فروق في مستوى الضغط النفسي لدى المراهقات المحجبات وغير المحجبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي باختلاف الثانويات.

حيث نجد أن قيمة "ف" قدرت بـ 1.40 وهي قيمة غير دالة عند درجة الحرية (3-92) ومستوى الدلالة 0.05 وعليه فإنه لا يوجد فروق في مستوى الضغط النفسي لدى المراهقات المحجبات وغير المحجبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي باختلاف الثانويات .

وهذا راجع إلى تقارب الثانويات التي أجريت فيها الدراسة الميدانية نجد أنها تموتعت كلها في وسط المدينة بحيث يغلب عليها طابع الحضارة الذي يختلف عن طابع القروي أو الريفي، وهذا إن دل إنما يدل على إجابة المفحوصين التي كانت اغلب إجاباتهم تصب في قالب واحد.

2-5- تفسير نتائج الفرضية العامة: والتي تنص على:

مستوى القلق والضغط النفسي لدى المراهقات المحجبات وغير المحجبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي منخفض.

حيث تم حساب النسب المئوية لدى الأفراد ذوي القلق النفسي المرتفع و المنخفض حيث قدر بـ 11.5% كما تم حساب متوسط حسابي لدرجات أخرى ومقدرة بـ 12.83 بانحراف معياري مقدر بـ 2.91 كما تم حساب النسب المئوية لدى الأفراد ذوي الضغط النفسي المرتفع والمنخفض حيث قدر بـ 16.7% كما

تم حساب متوسط حسابي لدرجات أخرى ومقدرة بـ 11.39 وبانحراف معياري مقدر بـ 3.21 باستناد إلى درجة الوسيط والمقدرة بـ 16 توصلت نتائج الدراسة بأن مستوى القلق والضغط النفسي لدى المراهقات الممارسات للنشاط البدني الرياضي منخفض .

وهذا ما يتفق مع الفرضية البديلة القائلة بوجود مثل هذه العلاقة، وسعياً وراء التدقيق والتفصيل يوضح الجدول رقم (01) أن هناك علاقة دالة وموجبة بين القلق والضغط النفسي وممارسة النشاط البدني الرياضي ويعود ذلك إلى أن الفتاة المراهقة وهي في السنة الثالثة ثانوي ومقبلة على شهادة البكالوريا تتميز بقلق وضغط نفسي دائمين لا يفارقهما طوال الوقت، وهي تفكر في هذه الشهادة وفيما سوف يؤول إليه مستقبلها.

يمكن أن نفسر نتائج هذه الدراسة التي تؤثر التربية البدنية والرياضية على الصحة النفسية للفرد حسب ما أكدته الدراسات النفسية الحديثة دورا هاما في الصحة النفسية للفرد وبناء الشخصية السوية الناضجة، وينتظر من التربية البدنية والرياضية أن تؤثر في مجال النظام التربوي ووظيفة ثلاثية 4.

- من الناحية البدنية : تهدف إلى تحسين قدرات الفرد الفيزيولوجية والنفوس من خلال تحكم جسماني أكبر وتكيف السلوك مع البيئة .

- من الناحية الاقتصادية : يؤدي إلى زيادة في المردودية الفردية والجماعية في عالم الشغل الفكري واليدوي

- من الناحية الاجتماعية: وهذا ما يتلخص في ما يلي:

تدعيم الروابط الوطنية وتحسين العلاقات الاجتماعية كذلك التحضير والتهيئة للترفيه وتحرير المرأة، وتنمية صفات القيادة بين المواطنين.

⁴- وزارة التربية الوطنية، الكتاب السنوي، المركز الوطني للوثائق التربوية، 1998، ص06.

استنتاج عام:

من خلال الدراسة التي قمنا بها والتحليل الذي توصلنا إليه، وانطلاقاً من موضوع بحثنا المتمثل في معرفة مستوى القلق والضغط النفسي عند ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى المراهقات التعليم الثانوي، وجدنا أن المراهقة من خلال ممارستها للأنشطة الرياضية لديها درجة قلق وضغط نفسي منخفض، كما أن الأنشطة البدنية المبرمجة خلال حصة التربية البدنية والرياضية، تكمن مهمتها الأصلية في التخلص من الطاقة الزائدة والمكبوتات التي يشعر بها الإنسان عامة والمراهقة خاصة، بحيث يحتاج هذه الأخيرة إلى مجموعة من الأنشطة تمكنها من خلالها صرف هذه الطاقة .

وانطلاقاً من دراستنا واستعراض النتائج المعطية لنا وجدنا أن هنالك فرق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق النفسي بين المراهقات المحجبات وغير المحجبات للممارسات للنشاط البدني الرياضي وكان ذلك لصالح المراهقات المحجبات، حيث أن القلق يظهر لديهن أكثر مما هو عند المراهقات الغير محجبات.

وبالإضافة إلى ذلك لحظنا هنالك فرق ذات دلالة إحصائية بين المراهقات المحجبات وغير المحجبات للممارسات للنشاط البدني الرياضي، في مستوى شدة الضغط مرتفعة لدى المراهقات المحجبات للممارسات للنشاط البدني الرياضي عن نظيرتها الغير محجبة .

وكذلك قد لحظنا أنه لا يوجد هنالك فرق في مستوى درجة القلق وفي شدة الضغط النفسي معاً بين المراهقات المحجبات وغير المحجبات للممارسات للنشاط البدني الرياضي وذلك باختلاف الثانويات " المنطقة " وذلك لا يدل على أن المنطقة التي تدرس فيها البنت وحسب العادات والتقاليد، لها تأثير على المراهقات المحجبات وغير المحجبات للممارسات للنشاط البدني الرياضي وذلك باختلاف الثانويات، لان الدراسة أجريت على أبناء منطقة واحد وعادات وتقاليد واحدة ولذلك أعطينا أنه لا يوجد هنالك فرق في مستوى درجة القلق وفي شدة الضغط النفسي معاً بين المراهقات المحجبات وغير المحجبات للممارسات للنشاط البدني الرياضي وذلك باختلاف الثانويات.

ومن خلال ذلك يتضح أن المراهقات المحجبات للممارسات للنشاط البدني الرياضي خلال حصة التربية البدنية والرياضية أكثر قلقاً وارتفاعاً في شدة الضغط عن المراهقات الغير محجبات التي تكون اقل قلقاً وانخفاضاً في شدة الضغط، وبهذا يمكن القول أن ممارسة النشاط البدني الرياضي يزيد من بعض الاضطرابات النفسية لدى المراهقة المحجبة، وعليه تصبح ممارسة النشاط البدني الرياضي لا تحقق الأهداف المرجوة من طرف الأستاذ، وذلك

من المستحب أن تكون ممارسة النشاط البدني الرياضي كل عن حذاء وذلك إنشاء أقسام أو مدارس خاصة بالبنات وأخرى بالذكر ، لتجنب بعض الاضطرابات النفسية لدى المراهقة المحجبة .

الاقتراحات والتوصيات:

- نقدم بعض الاقتراحات والتوصيات التي نرى أنها من الضروري الإشارة إليها قصد توعية من يهم هذا الموضوع من أساتذة في مدارس الثانويتين كانت هذه الاقتراحات والتوصيات كالتالي:
- علينا الاهتمام بفترة المراهقات عن طريق تنويع النشاطات داخل الثانويات وذلك بوضع برنامج يتماشى معهم
 - العمل على جعل حصة التربية البدنية والرياضية ذات أهمية لدى المراهقات .
 - العمل على الإكثار من أساليب الاسترخاء في حصص التربية البدنية والرياضية .
 - تخصص أماكن وقاعات رياضية خاصة بالمراهقات المحجبات لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لجعلها مجال للتخلص من بعض الضغوط النفسية .
 - تكوين المرشدين تكويناً يساعدهم في تكييف برنامج يتماشى مع المراهقات المحجبات وغير المحجبات .
 - تجنب المراهقات من الضغوط النفسية سواء من الأساتذة أو من الأولياء .
 - البحث عن التمرينات الرياضية والألعاب التي تجعل المراهقات المحجبات يندجن مع المجموعات حيث تكون هذه التمرينات الرياضية والألعاب تراعي هندام وحشمة هذه الفئة من التلميذات.

خاتمة:

لقد تمحورت هذه الدراسة حول موضوع من أهم المواضيع المطروحة على الساحة التربوية العامة، والساحة الرياضية بصفة خاصة، وقد طرح هذا الموضوع المعالج في البحث حول مستوى القلق والضغط النفسي لدى المراهقات الممارسات للنشاط البدني الرياضي لمرحلة الثانوية، وإبراز أهمية الكبرى للنشاط البدني الرياضي بالنسبة للمراهقات .

وانطلاقاً من دراستنا لهذا الموضوع والإمام ببعض جوانبه حول مستوى القلق والضغط النفسي لدى المراهقات المحجبات وغير المحجبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي لمرحلة الثانوية، وبناءً على النتائج المتحصل عليها وبعد تحليل ومناقشة كل المعطيات تبين لنا أن درجة القلق والضغط النفسي عند المراهقات المحجبات وغير المحجبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي تختلف من فئات إلى أخرى وقد استندا بحثنا على أربعة فرضيات :

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق النفسي لدى المراهقات المحجبات وغير المحجبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي .

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في شدة الضغط النفسي لدى المراهقات المحجبات وغير المحجبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي .

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق النفسي لدى المراهقات المحجبات وغير المحجبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي باختلاف الثانويات.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في شدة الضغط النفسي لدى المراهقات المحجبات وغير المحجبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي باختلاف الثانويات.

النشاط البدني الرياضي له دور في تربية الأجيال خاصة من الناحية النفسية، وهذا بالطبع إذا أن تراعى فيه جميع القيم الدينية و الاجتماعية والثقافية، وهو يحقق التوازن وعن طريقه نكوّن أفراداً صالحين وناضجين في مختلف ميادين الحياة.

ويتجلى هذا من خلال دراستنا الحالية التي توصلت إلى نتائج تجعل من ممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط المدرسي 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 القلق والضغط النفسي عند المراهقة التي تمارس النشاط البدني الرياضي في ضوء حصة التربية البدنية والرياضية، وتزداد هذه المشكلة أهمية بالنظر إلى تزايد عدد التلميذات المحجبات، اللائي تمارسن النشاط البدني الرياضي سوءاً أجبرن على ذلك أو عن محض إرادتهن أو تشجيع من الأولياء أو الأساتذة.

وأن ممارسة النشاط البدني الرياضي تزيد من درجة القلق والضغط النفسي وهذا عند المراهقات المحجبات ومنه فقد أصبح من الضروري إعادة تكييف ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية على حسب المعتقدات الدينية والثقافية لمجتمعنا المسلمة، وهذا تخفيفاً لما تعانيه الفئة النسوية عامة والمراهقات خاصة من اضطرابات نفسية جراء هذه الممارسة.

وفي الأخير نتمنى أننا قد وفقنا إلى حد ما في إطرء هذا الموضوع ونأمل أن يفتح البحث الحالي المجال لمزيد من البحوث المماثلة حتى يستفاد بها في خطط الإصلاح التربوي حتى تخدم المراهقات المحجبات خصوصاً والمؤسسات عموماً، ونحمد الله سبحانه وتعالى على إعنائه لنا وإعطائنا القدرة الكافية لإتمام موضوع بحثنا هذا.

المراجع

قائمة المراجع

باللغة العربية:

- 1- أبو العلاء وآخرون، فيزيولوجية اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1993 .
- 2- أمين أنور الخولي ، الرياضة والمجتمع ، سلسلة عالم المعرفة المجلس الوطني الثقافي للآداب والفنون، الكويت، 1996.
- 3- رابح تركي، أصول التربية والتعليم ، ط2 ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1990 .
- 4- سعدية محمد علي بهادر، سيكولوجية المراهقة ، دار البحوث التعليمية، الكويت ، 1980 .
- 5- سعيد حسني العزة، التربية الخاصة للأطفال ذوي الاضطرابات السلوكية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الاردن 2002.
- 6- سجموند فريد، ترجمة عثمان نجائي، القلق، مكتبة دار النهضة العربية، القاهرة، 1962.
- 7- سجموند فرويد، ترجمة محمد عثمان تجاني، الانا والهو ، ط 4، دار الشروق ، بيروت ، 1982.
- 8- عبد الجليل الزوعي و محمد غنام، مناهج البحث في التربية، مجلد 1، مطبعة المعاني ، بغداد، 1974.
- 9- عبد الرحمان محمد العيسوي، الاختبارات والمقاييس النفسي، منشأ المعارف بالإسكندرية، مصر، 2003.
- 10- فؤاد البهي السيد، الاسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة، ط4، دار الفكر العربي، القاهرة، 1985.
- 11- فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو، القاهرة، دار الفكر العربي، 1975.
- 12- محمد الحماحي، فلسفة اللعب، مركز الكتاب للنشر، ط 1، القاهرة، 1999.
- 13- ماك كاندريس وآخرون، مقياس القلق للأطفال. مكتبة الانجلو مصرية، ب ط، القاهرة، مصر، 1987.
- 14- محمد عبد الطاهر الطيب، مبادئ الصحة النفسية، دار المعرفة، ط8، الإسكندرية، 1994.
- 15- محمد قاسم عبد الله، مدخل الى الصحة النفسية، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، بدون سنة.
- 16- ماجدة بها الدين السيد عبيد، الضغط النفسي ومشكلاته واثره على الصحة النفسية، ط1، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، الاردن، 2008.

قائمة المراجع باللغة الأجنبية :

17- Jean Marie Pierre , Psychopedagogie Experimentale Les Editiones -

E.S.F.Paris 17-1975.

18-T.COX ، Stress ،Mac Millan éducation LTD ، 1978.

المجالات والدوريات:

19- وزارة التربية الوطنية، الكتاب السنوي، المركز الوطني للوثائق التربوية، 1998.

20- قرار وزاري مشترك، شروط الإعفاء من ممارسة التربية البدنية الرياضية، الجزائر، 2004 .

المعاجم والقواميس:

21- فاخر عاقل، معجم علم النفس انجليزي عربي ، دار الملايين ، بيروت ، 1977.

22- حسن شحاتة ، زينب النجار، معجم المصطلحات التربوية والنفسية، ط1، دار المصرية اللبنانية ،لبنان، 2003.

الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة قاصدي مرباح - ورقلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم النشاط البدني الرياضي التربوي

التعليمات :

في إطار تحضير مذكرة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية (شعبة التربية الحركية) بجامعة قاصدي مرباح بورقلة، نضع أمامك هذا الاستبيان وسوف تجدين أن كل عبارة يمكنك الإجابة عليها بوضع علامة (X) في الإجابة التي تختارينها وإذا كانت فارغة سيتطلب منك ملاحظتها ونتعهد لك بان المعلومات التي ستقدمينها لن تستخدم إلا في إطار البحث العلمي ولك منا جزيل الشكر.

الاستبيان 01

- السن:
- اسم الثانوية التي تدرسين فيها:
- هل تمارسين النشاط البدني الرياضي خارج المدرسة ؟
- ما نوع هذه الرياضة ؟
- ما هي الدوافع التي دفعتك للممارسة النشاط البدني في المدرسة؟
- | | | | |
|--------------------------|---------------|--------------------------|-----------------|
| <input type="checkbox"/> | من تلقاء نفسي | <input type="checkbox"/> | من طرف الوالدين |
| <input type="checkbox"/> | من طرف الطبيب | <input type="checkbox"/> | من طرف الأستاذ |
- ما هي عدد السنوات التي مارست فيها الرياضة؟
- هل تستمتعين بممارسة الرياضة ؟
- منذ متى وأنت ترتدين الحجاب؟
- | | | | | | |
|--------------------------|---------|--------------------------|--------------------|--------------------------|--------------------|
| <input type="checkbox"/> | منذ سنة | <input type="checkbox"/> | قبل دخولي الثانوية | <input type="checkbox"/> | عند دخولي الثانوية |
|--------------------------|---------|--------------------------|--------------------|--------------------------|--------------------|
- ما هي الدوافع التي دفعتك للارتداء الحجاب ؟
- | | | | |
|--------------------------|---------------|--------------------------|-----------------|
| <input type="checkbox"/> | من تلقاء نفسك | <input type="checkbox"/> | من طرف الوالدين |
|--------------------------|---------------|--------------------------|-----------------|

التعليمات:

ضعي علامة (X) في العبارة التي تختارينها مع ملئ جميع العبارات .

الرقم	العبارة	نعم	أحيانا	لا
01	التفكير في حصة التربية البدنية والرياضية يسبب لي القلق			
02	أتضايق من حصة التربية البدنية والرياضية وتسبب لي الإحراج			
03	أقوم بأداء النشاط البدني الرياضي تحت توتر شديد			
04	تؤثر حصة التربية البدنية والرياضية على حياتي الشخصية بشكل سلبي			
05	يراودني الشعور بالتوتر خلال حصة التربية البدنية والرياضية			
06	أتضايق حين أجد نفسي مرغمة على ممارسة النشاط البدني الرياضي			
07	أخشى فقدان قدراتي على التركيز عند أداء النشاط البدني الرياضي			
08	أنزعج من حصة التربية البدنية والرياضية وخصوصا عند حضور الذكور			
09	أجمل بسهولة بصورة تضايقتي وأشعر بالضيق حينها			
10	تضايقتني الأنشطة الرياضية المختلفة			
11	ينتابني النفور والخوف من حصة التربية البدنية والرياضية			
12	أشعر بالانزعاج من نظرة التلاميذ لي بالبذلة الرياضية			
13	أخشى من الوقوف أمام زملائي في حصة التربية البدنية والرياضية			
14	أخاف من أن يحرجنني زملائي خلال حصة التربية البدنية والرياضية			
15	أشعر بالتوتر من خلال نظرات زملائي لي في حصة التربية البدنية والرياضية			
16	غالبا ما أشعر أنني مرهقة نفسيا خلال حصة التربية البدنية والرياضية			

تقبلوا تحياتنا الخالصة

قائمة أساتذة المحكمين

اسم ولقب المحكم	الدرجة العلمية	القسم	الجامعة
د. دودو بلقاسم	أستاذ محاضر (أ)	معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية S.T.A.P.S	جامعة قاصدي مرباح ورقلة
د. خميس سليم	أستاذ محاضر (أ)	كلية العلوم الإنسانية قسم علم النفس	جامعة قاصدي مرباح ورقلة
د. محجر ياسين	أستاذ محاضر (أ)	كلية العلوم الإنسانية قسم علم النفس	جامعة قاصدي مرباح ورقلة
أ.قادي تقي الدين	أستاذ محاضر (ب)	معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية S.T.A.P.S	جامعة قاصدي مرباح ورقلة
أ.بن عبد الواحد عبد الكريم	أستاذ محاضر (ب)	معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية S.T.A.P.S	جامعة قاصدي مرباح ورقلة
أ. قوارح	أستاذ محاضر (أ)	كلية العلوم الإنسانية قسم علم النفس	جامعة قاصدي مرباح ورقلة
أ.معمر حمزة	أستاذ محاضر (أ)	كلية العلوم الإنسانية قسم علم النفس	جامعة قاصدي مرباح ورقلة

```
DESCRIPTIVES VARIABLES=stress engoise  
  /STATISTICS=MEAN STDDEV MIN MAX.
```

Descriptives

[DataSet0]

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
stress	96	8.00	22.00	12.8333	2.91156
engoise	96	8.00	22.00	11.3958	3.21011
Valid N (listwise)	96				

```
T-TEST GROUPS=higab(1 2)  
  /MISSING=ANALYSIS  
  /VARIABLES=stress engoise  
  /CRITERIA=CI(.95).
```


T-Test

[DataSet0]

Group Statistics

	higab	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
stress	1.00	48	14.8333	2.32775	.33598
	2.00	48	10.8333	1.88311	.27180
engoise	1.00	48	13.5417	3.18212	.45930
	2.00	48	9.2500	1.13924	.16444

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
stress	Equal variances assumed	.686	.410	9.256	94	.000	4.00000	.43216	3.14194	4.85806
	Equal variances not assumed			9.256	90.071	.000	4.00000	.43216	3.14145	4.85855
engoise	Equal variances assumed	26.174	.000	8.797	94	.000	4.29167	.48785	3.32303	5.26030
	Equal variances not assumed			8.797	58.854	.000	4.29167	.48785	3.31544	5.26790

```

ONEWAY stress engoise BY licer
  /STATISTICS DESCRIPTIVES
  /MISSING ANALYSIS.

```

Oneway

[DataSet0]

Descriptives

		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
						Lower Bound	Upper Bound		
						stress	1.00		
	2.00	24	13.7083	2.69426	.54996	12.5706	14.8460	8.00	22.00
	3.00	24	12.2083	3.12047	.63696	10.8907	13.5260	8.00	19.00
	4.00	24	12.3333	3.19873	.65294	10.9826	13.6840	8.00	19.00
	Total	96	12.8333	2.91156	.29716	12.2434	13.4233	8.00	22.00
engoise	1.00	24	11.5417	2.51913	.51422	10.4779	12.6054	8.00	19.00
	2.00	24	12.1250	3.87088	.79014	10.4905	13.7595	8.00	22.00
	3.00	24	11.2500	2.86280	.58437	10.0411	12.4589	8.00	17.00
	4.00	24	10.6667	3.44733	.70368	9.2110	12.1223	8.00	22.00
	Total	96	11.3958	3.21011	.32763	10.7454	12.0463	8.00	22.00

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
stress	Between Groups	35.250	3	11.750	1.404	.247
	Within Groups	770.083	92	8.370		
	Total	805.333	95			
engoise	Between Groups	26.542	3	8.847	.855	.468
	Within Groups	952.417	92	10.352		
	Total	978.958	95			