

page de garde arabe.doc

الجمهورية 0101الجزائرية الديمقراطية الشعبية.docx

قائمة المحتويات.docx

مقدمة-1.docx

الخلفية-النظرية-والدراسات-السابقة.docx

الاطار-العام-للدراسة.docx

الفصل-الثالث-الاجراءات-الميدانية-للدراسة.docx

4.docx

الاستنتاجات-و-الاقتراحات.docx

المصادر والمراجع.docx

الملاحق.docx

كشاف .doc

page de garde francais.docx

ملخص-الدراسة.docx

المعهد: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: التربية البدنية

مذكرة مكملة لنيل شهادة: الماستر في : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص : تعلم حركي

### العنوان

دور ممارسة النشاط البدني الرياضي في الرفع من مستوى الثقة بالنفس لدى المراهقة المحجبة

دراسة ميدانية بثنائية الشهيد دايج البشير ببئر العرش - سطيف -

إعداد الطالب

مسعود سالم رمزي

تاريخ المناقشة: 2016-06-02.

أمام لجنة المناقشة المكونة من السادة :

- بن عطية بشيري (دكتور).....مشرفا.
- بوجليدة حسان (دكتور).....رئيسا.
- بوساق بدر الدين (أستاذ مساعد أ).....مناقشا.

السنة الجامعية 2015/2016

## قائمة المحتويات

| المبحث             | الموضوع                                      | الصفحة |
|--------------------|----------------------------------------------|--------|
| /                  | العنوان                                      | /      |
| /                  | الآية القرآنية                               | /      |
| /                  | شكر و تقدير                                  | /      |
| /                  | الإهداء                                      | /      |
| /                  | قائمة المحتويات                              | /      |
| /                  | قائمة الجداول                                | /      |
| /                  | قائمة الأشكال                                | /      |
| /                  | قائمة الملاحق                                | /      |
| /                  | مقدمة                                        | أ      |
| <b>الفصل الأول</b> |                                              |        |
| 1                  | الخلفية النظرية والدراسات السابقة و المشاهدة | 3      |
| 1_1                | الخلفية النظرية                              | 3      |
| 1_1_1              | الثقة بالنفس                                 | 3      |
| 1_1_1_1            | مفهوم الثقة بالنفس                           | 3      |
| 2_1_1_1            | أهمية الثقة بالنفس                           | 4      |
| 3_1_1_1            | أسباب فقدان الثقة بالنفس                     | 4      |
| 4_1_1_1            | معوقات الثقة بالنفس                          | 5      |
| 5_1_1_1            | مراحل الثقة بالنفس                           | 6      |
| 6_1_1_1            | مقومات الثقة بالنفس                          | 7      |
| 7_1_1_1            | صفات الأشخاص الواثقين من أنفسهم              | 7      |
| 8_1_1_1            | أساليب تنمية الثقة بالنفس                    | 8      |
| 9_1_1_1            | كيف يمكن اكتساب الثقة بالنفس                 | 8      |
| 2_1_1              | المراهقة                                     | 10     |

|    |                                                                       |         |
|----|-----------------------------------------------------------------------|---------|
| 11 | مفهوم المراهقة                                                        | 1_2_1_1 |
| 11 | تعريف المراهقة                                                        | 2_2_1_1 |
| 12 | تحديد مراحل المراهقة                                                  | 3_2_1_1 |
| 13 | خصائص النمو في مرحلة المراهقة                                         | 4_2_1_1 |
| 16 | أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين                             | 5_2_1_1 |
| 17 | أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين                                       | 6_2_1_1 |
| 18 | الحجاب                                                                | 3_1_1   |
| 18 | معنى الحجاب                                                           | 1_3_1_1 |
| 18 | تاريخ الحجاب                                                          | 2_3_1_1 |
| 18 | أضرار إهمال الحجاب                                                    | 3_3_1_1 |
| 19 | فضائل الحجاب                                                          | 4_3_1_1 |
| 20 | الآثار النفسية للحجاب                                                 | 5_3_1_1 |
| 21 | النشاط البدني الرياضي                                                 | 4_1_1   |
| 21 | مفهوم النشاط البدني                                                   | 1_4_1_1 |
| 22 | مشروعية ممارسة النشاط البدني الرياضي                                  | 2_4_1_1 |
| 24 | ممارسة النشاط البدني الرياضي النشوي في الإسلام                        | 3_4_1_1 |
| 24 | أهمية التربية البدنية الرياضية                                        | 4_4_1_1 |
| 27 | أهداف التربية العامة                                                  | 5_4_1_1 |
| 28 | درس التربية البدنية و الرياضية                                        | 6_4_1_1 |
| 28 | أهداف التربية البدنية و الرياضية                                      | 7_4_1_1 |
| 29 | العوامل التي تساعد الفرد على الإقبال على ممارسة النشاط البدني الرياضي | 8_4_1_1 |
| 30 | الدوافع المرتبطة بممارسة النشاط البدني الرياضي                        | 9_4_1_1 |
| 31 | الدراسات السابقة                                                      | 2-1     |
| 31 | الدراسة الأولى                                                        | 1-2-1   |
| 34 | الدراسة الثانية                                                       | 2-2-1   |

|              |                                             |       |
|--------------|---------------------------------------------|-------|
| 35           | الدراسة الثالثة                             | 3-2-1 |
| 37           | الدراسة الرابعة                             | 4-2-1 |
| الفصل الثاني |                                             |       |
| 40           | الاطار العام للدراسة                        | 2     |
| 40           | الكلمات الدالة للدراسة                      | 1_2   |
| 41           | إشكالية الدراسة                             | 2_2   |
| 43           | أهداف الدراسة                               | 3_2   |
| 43           | أهمية الدراسة                               | 4_2   |
| 43           | فرضيات الدراسة                              | 5_2   |
| الفصل الثالث |                                             |       |
| 45           | الإجراءات الميدانية للدراسة                 | 3     |
| 45           | الدراسة الاستطلاعية                         | 1_3   |
| 45           | المنهج المتبع في الدراسة                    | 2_3   |
| 46           | المجتمع و عينة الدراسة                      | 3_3   |
| 46           | أدوات جمع البيانات و المعلومات              | 4_3   |
| 48           | إجراءات التطبيق الميداني للأداة             | 5_3   |
| 48           | الأساليب الإحصائية                          | 6_3   |
| الفصل الرابع |                                             |       |
| 52           | عرض النتائج و تحليلها و مناقشتها            | 4     |
| 52           | عرض و تحليل النتائج الخاصة بالفرضية الأولى  | 1_4   |
| 59           | عرض و تحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثانية | 2_4   |
| 66           | عرض و تحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثالثة | 3_4   |
| 73           | مناقشة النتائج في ضوء فرضيات الدراسة        | 4_4   |
| الفصل الخامس |                                             |       |
| 76           | الاستنتاجات و الاقتراحات                    | 5     |

|    |                                       |       |
|----|---------------------------------------|-------|
| 76 | استنتاجات عامة                        | 1_5   |
| 77 | اقتراحات                              | 2_5   |
| /  | المصادر و المراجع المعتمدة في الدراسة | 3_5   |
| /  | الملاحق                               | 4_5   |
| /  | ملخص الدراسة                          | 5_5   |
| /  | ملخص باللغة العربية                   | 1_5_5 |
| /  | ملخص باللغة الأجنبية                  | 2_5_5 |

## قائمة الجداول

| الرقم | الموضوع                                                                                                         | الصفحة |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 01    | يوضح معامل الارتباط بيرسون بين كل محور والدرجة الكلية للاستبيان                                                 | 47     |
| 02    | يوضح قيمة معامل ألفا كرونباخ                                                                                    | 48     |
| 03    | يمثل مدى إحساس المراهقة المحجبة بالرضا عن شكل جسمها خلال حصة التربية البدنية والرياضية                          | 52     |
| 04    | يمثل مدى ارتجاف أطراف المراهقة المحجبة عند التحدث أمام زملاء خلال حصة التربية البدنية والرياضية                 | 53     |
| 05    | يمثل معرفة مدى زيادة دقات قلب المراهقة المحجبة عند مقابلة زملاء جدد خلال حصة التربية البدنية والرياضية          | 54     |
| 06    | يمثل مدى اضطراب صوت المراهقة المحجبة عند التحدث أمام الزملاء خلال حصة التربية البدنية والرياضية                 | 55     |
| 07    | يمثل مدى شعور المراهقة المحجبة بالارتياح عند التحدث مع أستاذ التربية البدنية و الرياضية                         | 56     |
| 08    | يمثل مدى شعور المراهقة المحجبة بالتردد عند توضيح رأيها لزملائها خلال حصة التربية البدنية و الرياضية             | 57     |
| 09    | يمثل مدى شعور المراهقة المحجبة بالتعرق عند الإجابة على سؤال أمام الزملاء خلال حصة التربية البدنية والرياضية     | 58     |
| 10    | يمثل مدى مناقشة المراهقة المحجبة لزملائها بجرأة خلال حصة التربية البدنية و الرياضية                             | 59     |
| 11    | يمثل مدى مواجهة المراهقة المحجبة للمواقف التعليمية الجديدة بثبات دون انفعال خلال حصة التربية البدنية و الرياضية | 60     |
| 12    | يمثل مدى خوف المراهقة المحجبة من الفشل عند قيامها بالتمارين الرياضية                                            | 61     |
| 13    | يمثل مدى قدرة المراهقة المحجبة في الدفاع عن رأيها                                                               | 62     |
| 14    | يمثل مدى تضايق المراهقة المحجبة من انتقادات زملائها لأدائها الرياضي                                             | 63     |
| 15    | يمثل مدى تردد المراهقة المحجبة في سؤال زملائها إن كانت تؤدي التمرين بشكل صحيح أم لا                             | 64     |
| 16    | يمثل مدى قدرة رد المراهقة المحجبة على من يطلق عليها صفات سلبية خلال الأداء الرياضي                              | 65     |

|    |                                                                                                                |    |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 17 | يمثل مدى تفضيل المراهقة المحجة البقاء بعيدا عن زملائها خلال حصة التربية البدنية والرياضة                       | 66 |
| 18 | يمثل مدى وجود صعوبة لدى المراهقة المحجة في تكوين علاقات اجتماعية مع الزملاء خلال حصة التربية البدنية والرياضية | 67 |
| 19 | يمثل مدى تجنب المراهقة المحجة للذكور أثناء النشاطات الرياضية                                                   | 68 |
| 20 | يمثل مدى تصرف المراهقة المحجة بحرية تامة دون مراعاة الآخرين أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية               | 69 |
| 21 | يمثل مدى مبادرة المراهقة المحجة بالترحيب والسلام لزملائها قبل حصة التربية البدنية و الرياضية                   | 70 |
| 22 | يمثل مدى شعور المراهقة المحجة بالثقة والاطمئنان بين زملائها خلال حصة التربية البدنية والرياضية                 | 71 |
| 23 | يمثل مدى تجنب المراهقة المحجة للمواقف التعليمية التي تتطلب المواجهة                                            | 72 |



## قائمة الأشكال

| الصفحة | الموضوع                                                                                                                        | الشكل |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 52     | يمثل التمثيل الدائري مدى إحساس المراهقة المحجبة بالرضا عن شكل جسمها خلال حصة التربية البدنية والرياضية                         | 01    |
| 53     | يمثل التمثيل الدائري مدى ارتحاف أطراف المراهقة المحجبة عند التحدث أمام زملاء خلال حصة التربية البدنية والرياضية                | 02    |
| 54     | يمثل التمثيل الدائري مدى زيادة دقات قلب المراهقة المحجبة عند مقابلة زملاء جدد خلال حصة التربية البدنية والرياضية               | 03    |
| 55     | يمثل التمثيل الدائري مدى اضطراب صوت المراهقة المحجبة عند التحدث أمام زملاء خلال حصة التربية البدنية والرياضية                  | 04    |
| 56     | يمثل التمثيل الدائري مدى شعور المراهقة المحجبة بالارتياح عند التحدث مع أستاذ التربية البدنية والرياضية                         | 05    |
| 57     | يمثل التمثيل الدائري مدى شعور المراهقة المحجبة بالتردد عند توضيح رأيها لزملائها خلال حصة التربية البدنية والرياضية             | 06    |
| 58     | يمثل التمثيل الدائري مدى شعور المراهقة المحجبة بالترقق عند الإجابة على سؤال أمام زملاء خلال حصة التربية البدنية والرياضية      | 07    |
| 59     | يمثل التمثيل الدائري مدى مناقشة المراهقة المحجبة لزملائها بجرأة خلال حصة التربية البدنية والرياضية                             | 08    |
| 60     | يمثل التمثيل الدائري مدى مواجهة المراهقة المحجبة للمواقف التعليمية الجديدة بثبات دون انفعال خلال حصة التربية البدنية والرياضية | 09    |
| 61     | يمثل التمثيل الدائري مدى خوف المراهقة المحجبة من الفشل عند قيامها بالتمارين الرياضية                                           | 10    |
| 62     | يمثل التمثيل الدائري مدى قدرة المراهقة المحجبة في الدفاع عن رأيها                                                              | 11    |
| 63     | يمثل التمثيل الدائري مدى تضايق المراهقة المحجبة من انتقادات زملائها لأدائها الرياضي                                            | 12    |
| 64     | يمثل التمثيل الدائري مدى تردد المراهقة المحجبة في سؤال زملائها إن كانت تؤدي التمرين بشكل صحيح أم لا                            | 13    |
| 65     | يمثل التمثيل الدائري قدرة رد المراهقة المحجبة على من يطلق عليها صفات سلبية خلال الأداء الرياضي                                 | 14    |

|    |                                                                                                                                 |    |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 66 | يمثل التمثيل الدائري مدى تفضيل المراهقة المحجبة البقاء بعيدا عن زملائها خلال حصة التربية البدنية والرياضة                       | 15 |
| 67 | يمثل التمثيل الدائري مدى وجود صعوبة لدى المراهقة المحجبة في تكوين علاقات اجتماعية مع الزملاء خلال حصة التربية البدنية والرياضية | 16 |
| 68 | يمثل التمثيل الدائري مدى تجنب المراهقة المحجبة للذكور أثناء النشاطات الرياضية                                                   | 17 |
| 69 | يمثل التمثيل الدائري مدى تصرف المراهقة المحجبة بحرية تامة دون مراعاة الآخرين                                                    | 18 |
| 70 | يمثل التمثيل الدائري مدى مبادرة المراهقة المحجبة بالترحيب والسلام لزملائها قبل حصة التربية البدنية و الرياضية                   | 19 |
| 71 | يمثل التمثيل الدائري طبيعة مدى شعور المراهقة المحجبة بالثقة والاطمئنان بين زملائها خلال حصة التربية البدنية والرياضية           | 20 |
| 72 | يمثل التمثيل الدائري مدى تجنب المراهقة المحجبة للمواقف التعليمية التي تتطلب المواجهة                                            | 21 |

يقول عزوجل بعد بسم الله الرحمن الرحيم: " يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً فَادْخُلِي فِي عِبَادِي وَادْخُلِي جَنَّاتِي " (الفجر: 27-30)

لقد ألهم الله سبحانه و تعالى عباده غاية و هدف في حياتهم و هو طمأنينة النفس . و هذه الطمأنينة لن تتحقق إلا بإتباع ما أمر به الله أن يتبع ، فقد حدد لنا القرآن و السنة الصراط الذي يجب أن نتخذه حتى نعيش سعادة فقد أعطى للناس حقوقا وواجبات من حيث العبادات و المعاملات و التصرفات، و من هذا الباب فلقد فرض الله تعالى على المرأة ضوابط في ملابسها و زينتها و علاقتها سدا لذريعة الفساد و تخفيف منابع الافتتان بها.

و من الضوابط التي فرضها الإسلام على المرأة في ملابسها الحجاب ، حيث جعله الواقعي و الساتر و المذكر لأوامر و نواهي الله عزوجل ، خاصة في مرحلة المراهقة التي تكون فيها المرأة ضعيفة نفسيا . و إن لبس الحجاب ليس كما يعتقد البعض بأنه قبر المرأة في حياتها، إذ أنها لا تستطيع الخروج من البيت و لا يمكنها الاعتناء بصحتها و لياقتها، بل بالعكس فقد أحل الله لها كل هذا و لكن بشروط و ضوابط شرعية.

كما أن لكل مجتمع الحق في الاستفادة من قدرات أفرادهم مهما اختلف مستوى هذه القدرات ، و ليس من المعقول أن يعيش جمع من أفراد المجتمع حياة مضطربة في جو من الحرمان و الإحباط و الشعور بالعزلة و الخيبة ، حيث نجد من بين هؤلاء الأفراد المراهقات المحجبات اللاتي يدرسن في الأطوار المختلفة .

وفي ضوء هذا الاتجاه حولنا أن نقوم بدراسة موضوع حول الثقة بالنفس وانعكاسها على ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية عند المراهقة المحجبة في ضوء واقع حصّة التربية البدنية و الرياضية ، و هذا انطلاقا من الخلفية التي استمدها الباحث من الواقع المعاش ، حيث كان الاهتمام بهذا الموضوع من خلال تدني علامات بعض المراهقات المحجبات في مادة التربية البدنية و الرياضية و آراء بعض أساتذة هذه المادة ، أين تقرب الباحث من بعض أساتذة التربية البدنية و الرياضية لمعرفة المشاكل النفسية التي تعاني منها هذه الفئة .

و تكمن أهمية هذه الدراسة في إعطاء الصورة الحقيقية للفتاة المراهقة المحجبة الممارسة للنشاط البدني الرياضي في

الطور الثانوي و ذلك بتوعية و تحسيس مختلف الجهات التي تسهر على أن تحقق حصّة التربية البدنية و الرياضية ما

وضعت من أجله .

كما تكمن أهمية هذه الدراسة في لفت انتباه المربين في التربية البدنية و الرياضية إلى خصائص و شخصية المراهقة المحجبة

من أجل وضع برامج ومناهج تتماشى معها من اجل دفعها للممارسة من خلال زرع الثقة بالنفس .

## 1\_الخلفية النظرية و الدراسات السابقة.

### 1\_1\_الخلفية النظرية :

#### تمهيد:

في معظم البحوث التربوية يلجأ الطلبة و الباحثون إلى الاعتماد على بعض النظريات المفسرة لموضوع قيد الدراسة، من أجل وضع النقاط و العناصر التي يوضح من خلالها متغيرات هذه الدراسة، كما يستند أيضا على آراء العلماء في جميع المجالات منها علماء الدين، و تاريخ الحضارات الإسلامية، و علماء العلوم الأخرى و كذا المفكرين العرب و الباحثين الجزائريين في العصر الحديث .

و على هذا الأساس ارتأينا أن نبحت في هذا الموضوع تحت عنوان الثقة بالنفس وانعكاسها على المراهقة المحجبة الممارسة للنشاط البدني الرياضي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي من أجل معرفة انعكاس الثقة بالنفس على المراهقة المحجبة الممارسة للنشاط البدني الرياضي .

### 1-1-1الثقة بالنفس:

#### 1-1-1-1مفهوم الثقة بالنفس:

❖ **الثقة في اللغة:**هي مصدر قولك وثق به يثق وثاقة وثقة أي ائتمنه ،والوثيق هو الشيء المحكم وهو العهد وفي الأصل هو حبل أو قيد يشد به الأسير أو الدابة (ابن منظور، 2003، ص 447 )

#### ❖ **الثقة بالنفس اصطلاحا:**

على أنها إدراك الفرد لكفاءته ومهارته وقدرته على التعامل بفاعلية مع المواقف المختلفة (شروجر،1990،ص20)

أما أمل المخزومي (2001،ص123)اعتبرت أن الثقة بالنفس هي إحدى سمات الشخصية الأساسية التي يبدأ تكوينها منذ نشأة الفرد، وأنها ترتبط ارتباطا وثيقا بتكيف الفرد نفسيا واجتماعيا وتعتمد اعتمادا كليا على مقوماته العقلية والجسمية والنفسية.

ويذكر الدسوقي (2008،ص19) بأنها إدراك الفرد لكفاءته،ومهارته،وقدرته على أن يتفاعل بفاعلية مع المواقف المختلفة التي يتعرض لها.

وعرفها القواسمة والفرح (1996،ص37)على أنها سمة شخصية يشعر معها الفرد بالكفاءة والقدرة على مواجهة العواقب والظروف المختلفة مستخدما أقصى ما تتجه له إمكانياته وقدراته لتحقيق أهدافه المرجوة .

## الفصل الأول.....الخلفية النظرية و الدراسات السابقة

وعرفها الناطور<sup>(2011، ص26)</sup> بأنها الثقة بوجود الإمكانيات والأسباب التي أعطاها الله للإنسان فهذه ثقة محمودة وينبغي أن يترتب عليها الفرد ليصبح قوي الشخصية إما عدم تعرفه على ما معه من إمكانيات ومن ثم عدم ثقته في وجودها فان ذلك من شأنه أن ينشأ فرد مهزوز الشخصية لا يقدر على اتخاذ القرار.

### 1-1-1-2 أهمية الثقة بالنفس:

تتضح أهمية الثقة بالنفس من منطلق عدم استغناء أي شخص عنها ، فالشخص قليل الثقة بنفسه تجده مهزوزا وهو عرضة للإصابة بالعديد من الاضطرابات حيث انه لا يثق فيما لديه من معلومات وإمكانات وقدرات. إن التقدير الذاتي هو الذي يدفع الطفل للتعلم والتميز بالأخلاق والفكر والعقيدة والصلاح والاستقامة ( أبو سعد ، 2009، ص9)

ويرى اسعد<sup>(ب،ت، 48،74)</sup> أن أهمية الثقة بالنفس تتضح في النقاط التالية :

- 1- تحقيق التوافق النفسي.
  - 2- استمرار اكتساب الخبرة.
  - 3- النجاح في العمل.
  - 4- حب الآخرين.
  - 5- مواجهة الصعاب والمشكلات.
- وباختصار فإن الثقة بالنفس مهمة للفرد ، فهي الداعم الذي يعطيه إحساسا بالارتياح حال النجاح أو الفشل ، والوائق بنفسه وبقدراته يظل لديه الأمل في أن ينجح يوما ما ويتفوق.

### 1-1-1-3 أسباب فقدان الثقة بالنفس:

هذا وقد أشار الناطور<sup>(2001، ص8)</sup> أن هناك عدة أسباب تؤدي إلى فقدان الثقة بالنفس منها:

- ❖ **الطفولة البائسة:** إذا نشأ الإنسان خائفا في طفولته ، يظل كذلك طوال حياته، ما لم يحاول أن يكسر حاضر الخوف.
- ❖ **الشعور بالنقص:** إنه الإحساس الداخلي الذي يملك الإنسان ويشعره بالقصور والنقص إزاء الآخرين ، فيفقد ثقته بنفسه تماما.
- ❖ **التركيز على الآخرين:** مشكلة كبيرة أن يربط الإنسان حياته بالآخرين.

- ❖ المكاسب الوهمية : في كثير من الأحيان قد يشعر الإنسان بأنه يحقق الكثير من المكاسب نتيجة عدم ثقته بنفسه
- ❖ الصورة الذهنية : عندما يعتقد الإنسان أنه لا يستطيع أن يقدم، وأنه لا يستطيع أن يحقق النجاح الذي حققه الآخرون ، لقد أصدر حكما على نفسه بالفشل ومن ثم سيحصل الفشل.
- ❖ التغيرات الخاطئة : عندما نصف الشخص فاقد الثقة بنفسه بأنه مؤدب، شديد الخجل ، عاطفي ، مسالم وفي المقابل قد نصف الشخص الواثق بنفسه ، بأنه مغرور ، أو أناني أو غير مؤدب ، أو أنه لا يحترم الآخرين.

#### 1-1-1-4 معوقات الثقة بالنفس:

يشير أسعد (ب، ت 114-33) أن الثقة بالنفس أمر مطلوب ، كونها تساعد الفرد على تحقيق النجاح والتكيف الاجتماعي مع الوسط المحيط به سواء كان في الأسرة ، أو العمل ، أو الأصدقاء، إلا انه قد يحدث أحيانا أن يتعرض الفرد لبعض المعوقات التي قد تعوقه عن تحقيق أهدافه وطموحاته وتؤثر عليه سلبا فتجعل منه شخص غير واثق من نفسه ومن هذه المعوقات ما يلي:

#### ❖ المعوقات الصحية :

- تخلف النمو أو التشوهات الخلقية التي قد يولد بها الفرد .
- الإصابة ببعض العاهات التي قد تثير الشفقة أو تثير استهزاء بعض المستهزئين.
- الإصابة بمرض يمنعه من مواصلة عملة.

#### ❖ المعوقات الوجدانية :من المعوقات الوجدانية التي قد تؤثر على حالة الفرد ما يلي:

- خبرات الطفولة الوجدانية الانفعالية التي قد تؤثر في الثقة بالنفس.
- عدم إشباع بعض الحاجات الأساسية للفرد.

#### ❖ المعوقات العقلية :ومن المعوقات التي قد تعترض الحياة العقلية ما يلي:

- انخفاض مستوى ذكاء الفرد وعدم قدرته على الاستفادة من خبراته السابقة.
- عدم القدرة على الحفظ.
- بلادة التفكير.

-تفكك التفكير وعدم القدرة على الإلمام بموضوع متكامل.

-العجز اللغوي وهي عدم قدرة الفرد على استخدام اللغة بطريقة صحيحة للتخاطب مع الآخرين.

❖ المعوقات الاجتماعية :

- الإحساس الداخلي بأن المجتمع النفسي الذي ينتمي إليه الفرد اقل شأنًا من المجتمع الواقعي المحيط به.
- الإحساس بأن المجتمع النفسي الذي ينتمي إليه الفرد ارفع قدرا من المجتمع النفسي المحيط به في الواقع.
- الإحساس بأن المجتمع النفسي مقطوع الصلة تماما بالمجتمع الواقعي المحيط بالفرد.

❖ المعوقات الاقتصادية :

- مقارنة الفرد لوضعه الاقتصادي بغيره.
- تحديد الأفراد المنافسين له وممن هم في نفس المجال الاقتصادي بالقضاء عليه أو الإحاطة به.
- الخوف من الظروف المفاجئة.
- الخوف من الناس المحيطين والتشكيك في نياتهم وسيطرة الوسواس.

1-1-1-5 مراحل الثقة بالنفس:

يذكر غنيم (2008، ص17) أن مراحل الثقة بالنفس هي:

- ❖ **مرحلة التفكير**: هي أن يفكر الفرد سمعيا أو بصريا أو حسيا في المعاني التي تدل على الثقة بالنفس ، كأن يتخيل نفسه على منصة وفي حشد كبير من الناس وهم يشجعونه ويشنون عليه ويذكرونه بالصفات الايجابية التي يتمتع بها.
- ❖ **مرحلة الشعور**: هي الاستجابات الانفعالية التي تنتج عن الأفكار وهي اقرب ما تكون لها ، وعلى ذلك فان تغيير الاستجابات الانفعالية للثقة بالنفس تكون عن طريق تغيير نمط التفكير.
- ❖ **مرحلة السلوك**: من المعلوم إن الأفكار ترتبط بالانفعالات، والانفعالات ترتبط بالسلوك فهناك علاقة قوية بين الجسد والعقل فأني تغيير يحدث في الجسم ينتجه تغيير في العقل ثم تغيير في الانفعالات.
- ❖ **مرحلة القناعات**: وذلك بأن يقتنع الفرد بالسلوكيات التي تعزز الثقة بالنفس وبالتالي تتكرر ممارستها لها والإحساس بها وإدراكها بالعقل وترجمتها إلى سلوك.
- ❖ **المرحلة الروحية**: أنها أرقى مرحلة يصل إليها الشخص الواصل بنفسه وفيها تصدر الثقة بالنفس عن الشخص تلقائيا وتصحبها مشاعر السرور والانجاز.



## 1-1-1-6 مقومات الثقة بالنفس:

هناك مقومات تؤثر في الثقة بالنفس وتعمل على تعزيزها وتجعل منهما قوة لا يستهان بها في بناء شخصية الفرد وفي نموه النفسي وحدوث الاستقرار والصحة النفسية السليمة وقد ذكرها أسعد<sup>(ب، ت، 75-123)</sup> أبرزها :

### ❖ المقومات الجسمية:

إن تمتع الشخص بصحة جيدة وقدرة على مواجهة الصعاب، وخلوه من العاهات والأمراض يضمن له جزء لا بأس به من الثقة بنفسه.

### ❖ المقومات العقلية :

وتندرج تحتها ثلاثة دعائم هي : الذكاء وقوة الذاكرة والخيال.

### ❖ المقومات الوجدانية :

إن تغيير النواحي المزاجية وتعديلها ومحاولة السيطرة عليها لا يأتي إلا لمن لديه رصيد كاف من الثقة بنفسه وإمكاناته، وإيمان راسخ بقدرته على التحرر مما قد تلقى في طفولته من تربية خاطئة.

ومن أهم المقومات الوجدانية التي تكسب الفرد ثقة بنفسه هو الخلو من المخاوف المرضية والشكوك المرضية والوساوس التي تؤدي بالشخص إلى فقدانه ثقته بنفسه أو اهتزازها.

### ❖ المقومات الاجتماعية:

لا يمكن للإنسان أن يعيش بمعزل عن المجتمع، وإذا ما أحس أن المجتمع يرفضه ولا يرغب في تواجده فانه سيفقد الثقة بنفسه وبمن حوله، وهذا ويتأثر الفرد بالمجتمع من حوله منذ لحظة ميلاده، ويحس بمدى تقبل أسرته له، فيبدأ ببناء صورة عن نفسه إما بالقبول أو بالرفض .

### ❖ المقومات الاقتصادية:

توجد علاقة طردية بين دخل الفرد وثقته بنفسه، فكلما زاد دخل الفرد وأصبح قادرا على تلبية احتياجاته وتحقيق كثير من رغباته فان ثقته بنفسه ستزداد .

## 1-1-1-7 صفات الأشخاص الواثقين من أنفسهم وسلوكياتهم:

يذكر لند نفييل<sup>(2010، ص5)</sup> نلاحظ أن الأشخاص الواثقين يتصرفون كما لو أنهم:

- محبوبون لذواتهم، ولا يمانعون البتة من التعرف على أنهم يهتمون بذواتهم.

- متفهمون لذواتهم ،ولا يتوقفون عن التعرف على ذواتهم بينما هم ينامون.
- يعرفون ما يريدون ، ولا يخافون من الاستمرار في وضع أهداف جديدة في حياتهم.
- يفكرون بطريقة ايجابية.
- لا يشعرون بالتردد والانسحاب تحت وطأت المشكلات التي تواجههم.
- يتصرفون بمهارة، ويعرفون أي سلوك يناسب كل موقف فردي.

### 1-1-1-8 أساليب تنمية الثقة بالنفس:

إن موضوع تنمية الثقة بالنفس أمر في غاية الأهمية ، ولا نستطيع أن نبني شخصيه سويه واثقة بنفسها إلا من خلال تعزيز مفهوم الذات.

وقد ذكر الدوسري (2010، ص156) أن من أهم الأساليب التي تنمي الثقة بالنفس لدى المراهقين :

- التشجيع وإعطائه الفرصة لإبداء رأيه في الموضوعات التي تخصه وتحيط به .
- إسناد بعض المسؤوليات لهم وتعويدهم على تحمل المسؤولية .
- عدم توبيخهم أو وصفهم بصفات غير مرغوب فيها .
- إتاحة الفرصة لهم أن يعتمدوا على أنفسهم في أداء بعض الأعمال التي تخصهم .
- إتاحة الفرصة لهم في أن يتحدثوا عما يجول في أذهانهم دون ردهم.

### 1-1-1-9 كيف يمكن اكتساب الثقة بالنفس ؟

من المدهش القول أن الثقة بالنفس تكون في أعلى درجاتها في مرحلة الطفولة المبكرة في سن ما قبل المدرسة، حيث أن معظم أطفال هذه المرحلة لديهم تصور إيجابي عن ذواتهم ، وقدراتهم، و خير دليل على ذلك التجربة التي قام بها (كايل) والتي قام فيها بعرض ثنائيات عن الصور تصور إحداها طفل ينجح في إنجاز عمل ما ويؤديه بمهارة ونشاط وإصرار، أما الصورة الأخرى فتمثل الطفل وهو يقف حائرا عاجزا ، وقد كان معظم أطفال ما

قبل المدرسة يختارون الطفل المنجز الناجح ، و هذا يعني أن معظم الأطفال في هذه المرحلة لديهم تصور إيجابي عن ذواتهم، ومليئين ثقة بأنفسهم، ولديهم رغبة في القيام بأعمال جديدة، ولكن ما يحدث هو أن الطفل مع التحاقه بالمدرسة ينخفض مستوى الثقة بنفسه بسبب مقارنته نفسه بغيره من الرفقاء، فيجد من هو أسرع منه أو أكفأ، فيبدأ بالتواضع قليلاً (كفاي والنحال وسالم، 2008، 435)

## الفصل الأول.....الخلفية النظرية و الدراسات السابقة

وعلى الرغم من ذلك إلا أنه ما من شك أن هذا الارتفاع لمستوى ثقة الطفل بنفسه قبل التحاقه في المدرسة ما كان ولن يكون لولا خلال التنشئة الاجتماعية، " فالثقة بالنفس تنمو بنمو الفرد بدنيا وعقليا، ويكتسبها الفرد خلال أعوامه الأولى من خلال التفاعل الاجتماعي الحاصل بينه وبين الأم، وبينه وبين أفراد الأسرة والآخرين، وهذا يعتمد بالدرجة الأولى على بيئة الطفل، فالبيئة التي تغرس الثقة بالنفس عند الطفل وتنميها هي بيئة تشبع الحاجات البيولوجية والنفسية، وتبتعد به قدر المستطاع عن الغضب والتوتر والقلق، وهي أيضا بيئة مملوءة بالثقة تتيح للطفل فرصة التعبير عن رأيه وعن نفسه وتسمح له أن يمارس نشاطاته معتمدا على المرونة والتلقائية بعيدا عن الأساليب الدفاعية، كما أنها لا تغفل جانب العلاقات الاجتماعية التي تساعد صاحبها على ارتياد المجتمعات الأخرى بقلب قوي قادر على التوافق معها، وهذا التوافق يعتمد على نسبة ذكاء الفرد ودرجة ثقته بنفسه " (بدران، 1990، ص 13-16)

ومن الأمور التي تساعد على إكساب الطفل درجة راقية من الثقة بالنفس:

### ❖ تقبل الطفل :

يعني تقبله على صورته التي هو عليها في الواقع، وليس على الصورة المثالية التي يريدها الأبوان، وإظهار المحبة للطفل بدون شروط، وهذا يستوجب أمورا منها:

- الإيمان بفردية الطفل .
- مقارنة نفسه وليس بالآخرين حتى لا يشعر بالدونية أو القصور .
- الفصل بين الطفل وأفعاله، فلا يمكن أن يطرأ تحسن على سلوك الطفل السيئ إذا فقد الإحساس بقيمته ومكانته، أو إذا كان تقديره لنفسه متدنيا (أبو اسعد، 2004، ص 233)

وعلى العكس من ذلك، فإن الطفل الذي لا يشعر بالتقبل والارتياح في التعامل مع المحيطين به فإنه سينمي اتجاهات سلبية نحو ذاته، على أساس أنه لا يستحق إلا مثل هذه المعاملة، وبأنه غير جدير بالحب والتقدير (كفافي والنحال، 2008، ص 436)

### ❖ الاستقلالية :

فإحساس الطفل باستقلاليته وخصوصيته يمنحه ثقة بأنه كبير وبأنه قادر على تحمل المسؤولية، فمثلاً استقلال الطفل إلى حد ما في ألعابه وأدواته الخاصة يجعله يثق في نفسه وفي أهله، ويتحمل مسؤولية أي حدث أو خلل يحدث لممتلكاته الخاصة، هذا ولا بد من التدرج في تدريب الطفل على تحمل المسؤولية؛ فيبدأ بالتعود على خلع ملابسه وارتدائها بمفرده ثم وضعها في مكانها، وترتيب مكان نومه، ثم يتعود بعضا من آداب المجلس ليعتاد مجالسة

الكبار ويلتزم آداب مجلسهم، ثم يعتاد التحكم في الانفعالات والعواطف، مع العلم أنه "من الخطأ قيام الوالدين بفعل أشياء يستطيع الطفل القيام بها بمفرده، ذلك أن العناية الزائدة يمكن أن ينتج عنها شعور الأطفال بالخوف أو الكسل" (سيفير، 2001، ص 101)

#### ❖ الثبات والحزم في المعاملة :

إن معاملة الطفل وتنشئته التي تستند إلى الثبات والحزم واستخدام العقل والمنطق في معالجة قضايا الطفل وفي التعامل معه لها أثر بالغ عليه؛ لأنها تنمي لديه عامل الثقة بنفسه وبقدراته، فيصبح إذا ما كبر وبلغ سن الرشد مواطناً صالحاً ذا قدرة على التعامل مع متطلبات الحياة ومشاكلها (1998، ص 25)

#### ❖ لغة التواصل مع الطفل :

والتي تتمثل في محورين هامين هما الاستماع العاكس وأسلوب الكلام مع الطفل.

##### أ- الاستماع العاكس :

وهو المرأة التي من خلالها يرى الطفل نفسه بوضوح، وهو الاستجابة المفتوحة التي يقوم بها الآباء، والتي تعكس شعور الطفل والمعنى الذي يقصده من خلال تعابير اللفظية وغير اللفظية، ومثال على ذلك: الطفل: "أبي، لقد ضربني أحمد، إنني أكرهه و أريدك أن تضربه كما ضربني"، الأب: "هذا كلام عيب، وعيب عليك أن تبكي فأنت رجل كبير" هذا رد لاذع وناقد يصف الطفل بصفات سلبية تشكل لديه صورة سلبية عن ذاته، لكن الأب: " أنت غاضب تشعر بالألم لأن أحمد ضربك، أليس كذلك؟" هذا رد يتيح الفرصة للطفل ليعبر أكثر عن مشاعره وانفعالاته، وهذا أمر مهم ثم بعد أن ينتهي يسأله: "والآن ماذا تريد أن تفعل؟" وبذلك يلقي المسؤولية على كاهل الطفل ليتحملها بنفسه (أبو أسعد، 2003، ص 229)

##### ب- أسلوب الكلام مع الطفل :

يأخذ الكلام مع الطفل أنواعاً منها:

##### \* الكلام الهدام :

يا غبي، يا شيطان، يا.....، مثل هذا الكلام يصدقه الطفل عن نفسه ويبدأ بترجمته فعليا ليمثل في سلوكياته بقوله: لا أستطيع، والتي يكثر ترديدها بين ذوي المفهوم المتدني عن ذواتهم كتبرير لعجزهم عن أداء المهام المناطة بهم (أبو أسعد، 2003، ص 232)

##### \*الكلام اللوم :

وفيه يصب اللوم على الآخرين بدون تحميل الطفل الذي له علاقة بالموضوع أي مسؤولية تجاه أفعاله (أبو أسعد، 2003، ص 231)

\* الكلام الصامت :

يقصد به التواصل مع الطفل باستخدام تعبيرات الوجه أو إيماءات الجسم دون الحديث، وهذا لا يقل أهمية عن لغة الحديث بالكلام مع الطفل (أبو أسعد، 2003، ص232)

و إن من أهم المراحل العمرية الأكثر عرضة للتعرض لضعف أو فقدان الثقة بالنفس هي مرحلة المراهقة نظرا لما تحتويه من تقلبات و مشاكل نفسية ، و لذلك لفتت انتباه العديد من الباحثين و العلماء و خاصة النفسيين منهم ، و نظرا لحساسية هذه المرحلة و مدى أهميتها بكل ما تتضمنه من تغيرات و تحولات جسمية كانت أو عقلية ، ففي ما يلي نستعرض مفهوم المراهقة ، خصائصها و المواقف 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 الأضرار .

### 1\_1\_2\_المراهقة :

### 1\_1\_2\_1\_ مفهوم المراهقة :

إن المراهقة مصطلح نصفي لفترة أو مرحلة من العمر و التي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا و تكون خبرته في الحياة محدودة و يكون قد اقترب من النضج العقلي و الجسدي و البدني ، وهي الفترة التي تقع ما بين مرحلة الطفولة و بداية مرحلة الرشد .

وبذلك المراهق لا يعد لا طفلا و لا راشدا إنما يقع في مجال تداخل هاتين المرحلتين ، حيث يصفها عبد العالي الجسيماني " بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن ينشُدوا فيه ما يصبون إليه من وسائل و غايات . (عبد العالي الجسيماني، 1994، ص195)

### 1\_1\_2\_2\_ تعريف المراهقة :

#### ❖ المعنى اللغوي :

يعرفها البهي السيد : " المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم ، وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم رهبق بمعنى غشى أو لحق أو دنى من فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج " . (فؤاد البهي السيد، 1956، ص257)

#### ❖ المعنى الاصطلاحي :

يقول مصطفى فهمي : "إن كلمة مراهقة ADOLESCENCE مشتقة من الفعل اللاتيني ADOLESERE ومعناها التدرج نحو النضج البدني الجنسي والانفعالي والعقلي وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة وكلمة بلوغ وهذه الأخيرة تقتصر على

ناحية واحدة من نواحي النمو ، وهي الناحية الجنسية فنستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية واكتساب معالم جنسية جديدة تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى بدء النضج " . (مصطفى فهمي ، 1986، ص189)

### 1\_1\_2\_3\_ تحديد مراحل المراهقة :

إن مرحلة المراهقة هي مرحلة تغير مستمر لذا من الصعوبة تحديد بدء مرحلة المراهقة ونهايتها ، فهي تختلف من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر ، فالسلالة والجني والنوع والبيئة لها آثار كبيرة في تحديد مرحلة المراهقة وتحديد بدايتها ونهايتها ، كذلك يختلف علماء النفس أيضا في تحديدها ، بعضهم يتجه إلى التوسع في ذلك فيرون أن فترة المراهقة يمكن أن نضم إليها الفترة التي تسبق البلوغ وهم بذلك يعتبرونها ما بين سن العاشرة وسن الحادي والعشرون (10-21) بينما يحصرها بعض العلماء في الفترة ما بين سن الثالثة عشر وسن التاسعة عشر (13-19) .

وبداية المراهقة تختلف من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر ، فبعض الأفراد يكون بلوغهم مبكرا في سن الثانية عشر أحيانا ، وبعضهم قد يتأخر بلوغه حتى سن السابعة عشر . (راجع أحمد عزت، 1945، ص09)

وفيما يلي أقسامها كما جاءت في كتاب " علم نفس النمو للطفولة والمراهقة " لمؤلفه حامد عبد السلام :

#### ❖ المراهقة المبكرة (12-14) سنة :

تمتد منذ بدء النمو السريع الذي يصاحب البلوغ حوالي سنة إلى سنتين بعد البلوغ لاستقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد.

في هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق إلى الاستقلال ويرغب دائما في التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساس بذاته وكيانه ويصاحبها التفتن الجنسي الناتج عن الاستثارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية ونمو الجهاز التناسلي عند المراهق . (حامد عبد السلام زهران، 1995، ص263)

#### ❖ المرحلة الوسطى (15-17) سنة :

يطلق عليها أيضا المرحلة الثانوية وما يميز هذه المرحلة هو بطيء سرعة النمو الجنسي نسبيا مع المرحلة السابقة وتزداد التغيرات الجسمية الفيزيولوجية من زيادة الطول والوزن واهتمام المراهق بمظهره الجسدي وصحته الجسمية وقوة جسمه ويزداد بهذا الشعور بذاته.

#### ❖ المراهقة المتأخرة (18-21) سنة :

يطلق عليها بالذات مرحلة الشباب ، حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة التي يتخذ فيها اختيار مهنة المستقبل وكذلك اختيار الزواج أو العزوف ، وفيها يصل النمو إلى مرحلة النضج الجسدي ويتجه نحو الثبات الانفعالي والتبلور لبعض العواطف الشخصية مثل : الاعتناء بالمظهر الخارجي وطريقة الكلام والاعتماد على النفس والبحث عن المكانة الاجتماعية وتكون لديه نحو الجماليات ثم الطبيعة والجنس الآخر . (حامد عبد السلام زهران، 1995، ص289\_352)

## 1-1-2-4- خصائص النمو في مرحلة المراهق

### ❖ النمو الجسمي :

في هذه المرحلة تظهر الفروق التي تميز تركيب جسم الفتى والفتاة بصورة واضحة كما يزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام وبذلك يستعيد الفرد اتزانه الجسمي ويلاحظ أن الفتيان يتميزون بالطول وثقل الوزن عند الفتيات ، وتصبح عضلات الفتيان قوية في حين تتميز عضلات الفتيات بالطراوة والليونة. (عنايات محمد أحمد فرج، 1998، ص74)

### ❖ النمو المورفولوجي :

تتميز هذه المرحلة بضعف التحكم في الجسم ، حيث تمثل مرحلة غياب التوازن في النمو بين مختلف أطراف الجسم وهذا نتيجة لعوامل غير المتوازنة إذا أنه تبعا لاستطالة الهيكل العظمي فإنه احتياطات الدهون تبدأ في الزوال خاصة عند الذكور ، كما أن العضلات تستطيل مع استطالة الهيكل العظمي ، ولكن دون زيادة في الحجم وهذا يميز الذكور بطول القامة ونحافة الجسم ، كما أن الأطراف السفلى تستطيل أسرع من الجذع والأطراف العليا وفي هذه المرحلة يبدأ ظهور التخصص الرياضي الذي يعتمد بنسبة كبيرة على البنية المورفولوجي لجسم الرياضي. (مفتي إبراهيم حمادة، 1996، ص121)

### ❖ النمو النفسي :

تعتبر مرحلة النمو النفسي عند المراهق مرحلة من مراحل النمو ، حيث تتميز بشرة وحيرة واضطراب يترتب عليها جميعا عدم تناسق وتوازن ينعكس على انفعال المراهق مما يجعله حساسا إلى درجة بعيدة ، وأهم هذه الحساسيات والانفعالات وضوحا هي :

1- خجل بسبب نموه الجسمي إلى درجة يظنه شذوذا أو مرضا .

2- إحساس شديد بالذنب يثيره انبثاق الدافع الجنسي بشكل واضح .

3- خيالات واسعة وأمنيات جديدة وكثيرة

4-عواطف وطنية، دينية وجنسية.

5- أفكار مستحدثة وجديدة. (توما جورج خوري ، 2000، ص91)

كما ينمو عند المراهق الفكر النقدي وسعة الملاحظة، ويصبح مضادا للعادات والتقاليد ومبتعدا عن القيم العائلية ويتبع سياسة الهروب نحو الأمام ، وهذا عن طريق حلم اليقظة ويصبح كثير البحث عن الإمكانيات التي تمكنه

من إبراز شخصيته، ومرحلة لتنمية المقدرة عن التحكم في الانفعالات خلال مواقف اللعب المختلفة . (محمود كاشف، 1991، ص166)

### ❖ النمو الاجتماعي :

في هذه المرحلة يبلغ الطفل مرحلة النضج حيث ينعكس هذا النضج في نموه الاجتماعي الواضح، فيبدو المراهق إنسانا يرغب في أخذ مكانة في المجتمع وبالتالي يتوقع من المجتمع أن يقبله كرجل أو امرأة .

كما يبدأ المراهق بإظهار الرغبة الاجتماعية من حيث الانضمام إلى النوادي والأحزاب أو الجمعيات على اختلاف ألوانها مما يؤمن له شعورا بالانتماء إلى المجتمع كإنسان ذي قيمة فعالة .

أما الشيء الملفت للنظر في هذه المرحلة فهو ميل الجنس إلى عكسه لأنه على هذا الميل يتوقف بقاء الجنس البشري لذلك ترى المراهق مهتما بمظهره الخارجي وذاته الجسمية من أجل جذب اهتمام الآخرين من الجنس الآخر نحو شخصه ، مما يترتب عليه ميل اجتماعي جديد للمشاركة فيما بعد لأن يكون إنسانا قادرا على بناء مستقبله . (توما جورج خوري، 2000، ص111)

كما يرى البعض أن : " هذه المرحلة تعتبر سن البحث عن الصديق الكاتم لأسراره ، والمصغي له " . (بولسر وآخرون، 1976، ص428)

### ❖ النمو العقلي والمعرفي :

في هذه المرحلة العمرية يكون المراهق غير قادر على استيعاب ولا فهم المجرد كمنا تكون اهتماماته هي محاولة معرفة المشكلة العقائدية ، وهي المرحلة التي تبدأ في التفكير في المستقبل وهكذا شيئا فشيئا تتبلور لديه الاتجاهات الفكرية ويبدأ في البحث عن تفسير سلسلة الطفولة . (أنوف ويتج، 1994، ص50)

كما يلاحظ أو المراهق يقترب من النضج ويحصل لديه نمو معتبر في القدرات العقلية ، مما يؤدي إلى حب الإبداع ، واكتشاف الأمور التي تبدو غامضة، والبحث عن أشياء ومثيرات جديدة.

### ❖ النمو الوظيفي :

في هذا الجانب الكثير من الباحثين لفتوا الانتباه إلى أن النمو الوظيفي يبرز بعض الميول بالنسبة للنمو المورفولوجي ، ومن بين علامات هذا الميول نلاحظ تذبذب وعدم التوازن الوظيفي للجهاز الدوراني التنفسي أي نقص في السعة التنفسية والتي أرجعها (جودان) GODAIN إلى بقاء القفص الصدري ضيق ، وهنا يدخل دور الرياضة أو بالتدقيق " التربية التنفسية " ويلاحظ كذلك إتساع عصبي حسب GAMAVA راجع إلى توازن وتطور القلب وهذا



## الفصل الأول.....الخلفية النظرية و الدراسات السابقة

بالتأقلم مع الاحتياجات الوظيفية الجديدة فيزداد حجمه ويبدأ بالاستناد على الحجاب الحاجز الذي يمثل له وضعية جيدة ومناسبة للعمل حيث أن القدرة المتوسطة للقلب تتراوح بين 200-220 سم<sup>3</sup> .

بينما القدرة الحيوية تتراوح بين 1800-3000 سم<sup>3</sup> وتعمل شبكة الأوعية الدموية - المرتبطة بحجم الجسم - دور الوسيط بين القلب والأعضاء وهذا ما يعطيها أهمية لا تقل عن أهمية القلب والرئتين في العملية التنفسية للمراهق أثناء العمل أو الجهد البدني . (قاسم حسن حسنين، 1990، ص 98-99)

كما يؤكد كل من "شريكين" و "دتسومسكي" أن "مرحلة المراهقة تتميز بالإمكانات الوظيفية الفيزيولوجية العالية وزيادة القدرة على التكيف مع المجهود البدني.

### ❖ النمو الحركي :

تعارض الآراء بالنسبة لمجال النمو الحركي في مرحلة المراهقة ، فلقد اتفق كل من "جوركن" ، "هامبورجر" و "مانيل" على أن حركات المراهق في بداية المرحلة تتميز بالاختلال في التوازن والاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق والانسجام ، وأن هذا الاضطراب الحركي يحمل الطابع الوقي ، إذ لا يلبث المراهق بعد ذلك أن تبدل حركاته لتصبح أكثر توافقا وانسجاما عن ذي قبل ، أي أن مرحلة المراهقة هي "فترة الارتباك الحركي وفترة الاضطراب".

إلا أن " ماتيف" أشارت إلى أن النمو الحركي في مرحلة المراهقة لا يتميز بالاضطراب ولا ينبغي أن نطلق على هذه المرحلة مصطلح الأزمة الحركية للمراهق بل على العكس من ذلك يستطيع الفرد في هذه المرحلة أن يمارس العديد من المهارات الحركية ويقوم بتثبيتها . (عنايات محمد أحمد فرج، 1998، ص 70-71)

كما أن هذه الفترة تمثل انفراجا في المستوى بالنسبة للأفراد العاديين من ناحية والموهوبين من ناحية أخرى ، وبذلك فهي ليست مرحلة تعلم ولكنها مرحلة أداء مميز ، حيث نرى تحسنا في المستوى في بداية المرحلة وثباتا واستقرار حركيا في نهايتها. (بسطويسي أحمد ، 1996، ص 185)

### ❖ النمو الانفعالي :

انفعالات المراهق تختلف في أمور كثيرة عن انفعالات الأطفال وكذلك الشباب ، يشمل هذا الاختلاف في النقاط التالية (أحمد بسطويسي، 1996، ص 177-183) :

- تمتاز الفترة الأولى من المراهقة فترة انفعالات عنيفة فيثور المراهق لأتفه الأسباب .

- المراهق في هذه المرحلة لا يستطيع أن يتحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية فهو يصرخ ويدفع الأشياء عند غضبه ونفس الظاهرة تبدو عليه عندما يشعر بالفرح فيقوم بحركات لا تدل على الاتزان الانفعالي.

## الفصل الأول.....الخلفية النظرية و الدراسات السابقة

- يتعرض بعض المراهقين لحالات اليأس والقنوط والحزن نتيجة لما يلاقونه من إحباط، تتميز المرحلة بتكوين بعض العواطف الشخصية تتجلى في اعتناء المراهق بمظهره بطريقة كلامه إلى الغير.
- يسعى المراهق إلى تحقيق الاستغلال الانفعالي أو النظام النفسي عن الوالدين.
- بالرغم من حاجة المراهق إلى الرعاية إلا أنه يميل إلى نقد الكبار.

### ❖ النمو الجنسي:

يعتبر هذا النمو من ملامح النمو البارزة والواضحة في مرحلة المراهقة وعلامة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة وهي نتيجة منطقية لمجموعة التغيرات البسيكولوجية في هذه المرحلة .

عندما تبدأ مرحلو المراهقة ويحدث البلوغ نلاحظ أنه يطرأ على الأعضاء الجنسية نشاط حيث تبدأ الغدد التناسلية في صنع الخلايا الجنسية وهذه المرحلة لا تعني أن الطفل قادر على التناسل، ولكنها تعتبر مرحلة تكيف على النضج الصفات الجنسية الأولى .

أما الصفات الجنسية الثانوية فإنها مصدر التمايز بين الذكور و الإناث. (أنور الخولي، 2000، ص213)

### 1-1-2-5- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين:

تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو والتطور الحركي حيث يبدأ مجالها بالمدرسة فالجامعة، النادي الرياضي والمنشآت القومية، وتكتسي المراهقة أهمية كونها:

- أعلى مرحلة تتضح فيها الفروق الفردية في المستويات، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا وبدرجة كبيرة.
- مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى على البطولة " رياضة المستويات العالية " .
- مرحلة انتقال في المستوى من الناشئين إلى المتقدمين والذي يكنهم من تمثيل منتخباتهم القومية والوطنية
- لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطوير وتثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية.
- مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد.
- مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية .
- مرحلة تعتمد ترميزات المنافسة كصفة مميزة لها، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين. (بسطويسي أحمد، 1996، ص187-188)

1\_1\_2\_6 أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين :

إن الرياضة عملية تسلية و ترويح لكلا الجنسين، هذا حيث أنها تحضر المراهق فكريا و بدنيا كما تزوده من المهارات والخبرات الحركية من أجل التعبير عن الأحاسيس والمشاعر النفسية المكتظة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية وعصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المقيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية ، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل مواهب الرياضي وقدراته النفسية والبدنية وفق متطلبات العصر ، وأنجح منهج لذلك هو مكيف الحصص الرياضية من أج لشغل وقت الفراغ الذي يحس فيه الرياضي بالقلق والملل وبعد الرياضة يتعب المراهق عضليا وفكريا فيستسلم حتما للراحة والنمو بدلا من أن يستسلم للكسل والخمول ، ويضيع وقته فيما لا يرضي الله ولا النفس ولا المجتمع ، وعند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية والنوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية ، فإن هذا يتوقف على ما يحس به عن طريق التغيرات الجسمية والنفسية والعقلية التي يمر بها .

✓ إعطاء المراهق نوعا من الحرية وتحميله بعض المسؤوليات التي تتناسب مع قدراته واستعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلا .

✓ التقليل من الأوامر والنواهي .

✓ مساعدة المراهق على اكتساب المهارات والخبرات المختلفة في الميادين الثقافية والرياضية لتوفر الوسائل والإمكانيات والجو الذي يلائم ميول المراهق فهو دائما في حاجة ماسة إلى النصح والإرشاد والثقة والتشجيع ، فعلى المدرب أداء دوره في إرشاد وتوجيه وبث الثقة في حياة المراهقين طوال مشوارهم الرياضي . (معروف رزيق، 1986، ص15)

و لذا وجب توفير رعاية في جميع المجالات الصحية ، النفسية، الصحية البدنية، الحركية و العقلية و الانفعالية بشكل مدروس، فالمراهق يشعر بالحاجة القوية إلى احترام الغير له كما يشعر بالحاجة إلى الاستقلال و العطف و الاحترام و الأمن.

لكل هذا أولى علماء النفس و التربية أهمية كبير لمرحلة المراهقة من حيث ضرورة تكييف البرامج التربوية و التعليمية لخدمة متطلبات هذه المرحلة بما يخدم مصلحة المراهق.

إن كلمة المراهقة تشمل أيضا الجنس الآخر أي المراهقات و هن محور دراستنا ، و كوننا مسلمون فان الدين الإسلامي الحنيف فرض على الفتاة و المرأة بشكل عام في ملبسها الحجاب ، كي يصون عرضها و كرامتها و هو ما نحن بصدد دراسته ، و سنتطرق إلى معنى الحجاب و تاريخه بالإضافة إلى آثاره النفسية على الفتاة المراهقة المحجبة .

### 1\_1\_3\_ الحجاب :

#### 1\_1\_3\_1\_ معنى الحجاب :

❖ في اللغة:

الحجب و الحجاب المنع من الوصول ،يقال حجبت أي منعتة حجابا وحجابا ،ومنه قيل للستر الذي يحول بين شيئين حجاب ،لأنه الرؤية بينهما وسمي حجاب المرأة حجابا لأنه يمنع المشاهدة ، ومادة الحجاب وردة في ثمانية مواضع من القرآن الكريم ومن معناها ،فيها جميعا يدور بين الستر والمنع ، ومنه قوله تعالى : "حتى توارت بالحجاب(ص 32) أي مثل احتجبت و توارت بالجليل أو الأفق ،ومنه تعالى : " وَبَيَّنَّهٗمَا حِجَابٌ " (الأعراف 46) أي صور ، وفي قوله سبحانه : "كلا أنهم عن ربهم يومئذ لمحجوبون "أي مستترون فلا يرونه . (أحمد بن محمد بن علي الفيومي،ص130)

❖ في الشرع :

وردت عدة تعريفات شرعية للحجاب، يدور أغلبها حول جانب معين منه غير جامع لكل أركانه ومقوماته مثل قوله بعضهم: "هو ساتر يستر الجسم فلا يشق 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 ،إذا أن الحجاب احد التدابير الوقائية التي شرعت من اجل عدم وقوع الفتنة بين الرجال والنساء من جهة الشهوة . (محمد أحمد إسماعيل المقدم، 1996، ص71)

#### 1\_1\_3\_2\_ تاريخ الحجاب :

تعتبر قضية الحجاب جزء من مقومات المرأة مرتبط بأوائل وجودها، إذ كانت بدايته مع الأبوين في جنة حيث أسكاهما الله تعالى، وتطور حجاب المرأة تاريخيا عند الأمم المختلفة وتخص منها أهل الكتاب وعرب الجاهلية.

#### 1\_1\_3\_3\_ أضرار إهمال الحجاب:

أن حجاب المرأة المسلمة يعتبر الحامي والواقى للمرأة نفسها ،وأیضا للبيئة الإسلامية كلها من الفساد، وهو لا يحول بين المرأة وبين أي عمل مناسب لفطرتها وانه لمن حق المسلمين حماية بيئتهم من المفاسد التي غزتنا اليوم والتي جعلت الكثيرين يقارنون بين خروج المرأة للعمل وهذه المفاسد ،فعلى المرأة الالتزام بادا بالإسلام في الاحتشام حتى يستطيع العقلاء الوقوف معها، لتقوم بدورها الأساسي في المجتمع الإسلامي والبيت الإسلامي .

و يقول الدكتور "حسن عبد الحميد" الأستاذ بجامعة بغداد أن : "تأثير عدم الالتزام بحد العورة الشرعية على المرأة يؤدي إلى أمرين خطيرين :أولها أن المرأة غير الملتزمة بالملايس الشرعية يجب عندها الالتزام بأوامر الشرع لان التقصير في شيء يقود

## الفصل الأول.....الخلفية النظرية و الدراسات السابقة

بصورة حتمية إلى التقصير في شيء آخر ، ولان وضعها على أول الطريق الأسلم من منهجية الإسلام في الحياة ، فأول ما نفعل بعد طرح الحشو الشرعية ترك الصلاة في معظم الأحوال و هذه قاصمة الظهر،إذا الصلاة أساس الدين وحبل الله المتين فمن تركها يكون مستعد لترك كل شيء في أكثر الأوقات ،وهذا ما سوف يؤثر على الأسرة لان الأولاد يتأثرون في السنوات الأولى بالأم تأثيرا عظيما

و ثانيهما أن المرأة على حالتها غير الشرعية تلك تصبح هدفا للشباب المستهترين الضائعين غير الموجهين إسلاميا ، إذ أن المناظر الخليعة الفاضحة تثير غرائزهم فيطاردون الفتيات بالنظر الحرام و الكلام الفاحش أو المعسول ، و تبدأ الصداقات و العلاقات و اللقاءات و لا تنتهي معظمهما إلى الزواج الشرعي بل غالبا ما تنتهي إلى عواقب وخيمة . (عبد الحليم عويس،ص126\_127)

### 1\_1\_3\_4 فضائل الحجاب :

#### ❖ الحجاب طاعة لله و طاعة للرسول عليه الصلاة والسلام:

حيث اوجب الله تعالى طاعته و طاعة رسوله أفضل الصلاة والسلام فقال : " وَمَا كَانَ لِمُؤْمِنٍ وَلَا مُؤْمِنَةٍ إِذَا قَضَى اللَّهُ وَرَسُولُهُ أَمْرًا أَنْ يَكُونَ لَهُمُ الْخِيَرَةُ مِنْ أَمْرِهِمْ وَمَنْ يَعْصِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ ضَلَّ ضَلَالًا مُبِينًا" (الأحزاب 36) ، وقد أمر الله عز وجل النساء بالحجاب فقال: " وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَلْيَضْرِبْنَ بِخُمُرِهِنَّ عَلَى جُيُوبِهِنَّ"(النور 31)

#### ❖ الحجاب إيمان

والله سبحانه و تعالى لم يخاطب بالحجاب إلا المؤمنات ،فقد قال سبحانه : "وقل للمؤمنات"،وقال عوجل : "ونساء المؤمنين"

#### ❖ الحجاب طهارة:

يبين الله تعالى الحكمة من تشريع الحجاب و أجملها في قوله تعالى : " وَإِذَا سَأَلْتُمُوهُنَّ مَتَاعًا فَاسْأَلُوهُنَّ مِنْ وَرَاءِ حِجَابٍ ذَلِكُمْ أَطْهَرُ لِقُلُوبِكُمْ وَقُلُوبِهِنَّ "(الاحزاب53)،فنص سبحانه على أن الحجاب طهارة لقلوب المؤمنين والمؤمنات،وبيان ذلك انه إذا لم ترى العين لم يثبت القلب ، فكان الحجاب اطهر للقلب و أقوى في الحماية والعصمة . (محمد أحمد إسماعيل،1996،ص92\_93)

❖ الحجاب عفة :

لقد جعل الله عوجل الحجاب عنوان عفة المرأة عن التهمة الموجهة للنادي ،فقال عز وجل : "يا أيها النبي قل لأزواجك وبناتك ونساء المؤمنين بدنن عليهن من جلايبهن "،ذلك الإذنأ أدنى أن يعرفن بأنهن عفاف فلا يؤذين ولا يتعرض لهن الفساق بأذى من قول أو فعل وذلك لان التي تبلغ في التستر حتى تحجب وجهها ولا يطمع فيها تكشف أنها تكشف عورتها.

❖ الحجاب ستر :

قال رسول الله عليه الصلاة والسلام : "أن الله تعالى حي ستر يحب الحياء و الستر " ،ان الذنوب معايب يتعد عنها ويستتر عنها ،و العورات كذلك معايب يجب أن تستر ويبتعد عما يحرم منها. (أحمد بن علي بن حجر العسقلاني،1986،ص215)

❖ الحجاب حياء :

الحياء مشتق من الحياة، وكذلك سميت بالحياء حياة الدنيا و الآخرة، فمن لا حياء فيه فهو ميت في الدنيا شقي في الآخرة (محمد بن أبي بكر عبد القادر،1999،ص124)

فلذلك وجب على كل المسلمين أن يعودوا أبنائهم على الحياء ،والتخلص بهذا الخلق الذي اختاره الله تعالى لدينه القويم ،عن أبي هريرة رضي الله عنه :أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال:"الحياء من الإيمان ،والإيمان في الجنة ،والبذاء من الجفاء والجفاء في النار ". (أحمد بن علي بن العسقلاني،1986،ص198)

❖ الحجاب يناسب الغيرة :

أن الحجاب يتناسب مع الغيرة التي جبل عليها الإنسان السوي ،والغيرة غريزة تستمد قوتها من الروح، 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 الديوث ". (أحمد بن علي بن العسقلاني،1986،ص202)

1\_1\_3\_5 الآثار النفسية للحجاب :

يرى العيسويان : (محمد بن علي بن محمد الشوكاني،1971،ص64) ".... ارتداء الحجاب يدفع المرأة المتحجبة للتخلي بالاحترام والقيم والأخلاق في باقي أنماط سلوكها وفي التعامل مع الناس بحيث لا تأتي بشيء من السلوك الذي يتعارض مع ارتداء الحجاب، وهي وان فعلت ذلك تكون محل انتقاد لاذع، ومن ثم تشعر بالخجل والحياء فلا يمكن أن تأتي بسلوك مرفوض

## الفصل الأول.....الخلفية النظرية و الدراسات السابقة

لا يتفق مع طبيعة زيه، ولذلك تميل إلى استكمال خصال الفطرة السوي وسلوك الاحتشام ..... فالحجاب بحق جملة فضائل".

وارتداء المرأة للحجاب مدعاة للاحترام زملائها من الذكور والإناث، وللحجاب علاقة بسلوك الإناث الاجتماعي، فلا تشرب السجائر مثلاً ولا تدخل أماكن محرمة ، والمرأة المحجبة تشعر باحترام الناس لها وبأن لها قيمة اجتماعية وتقدير في المجتمع الإسلامي وتشعر بالثقة في نفسها والرضا عن ذاتها، والحجاب يؤدي إلى تغيير أنماط السلوك الأخرى إلى ما هو أفضل وأحسن وأقوم... (عبد الرحمن محمد العيسوي، ص86)

فالحجاب آثار نفسية إيجابية كما يؤكد وجوبه على كل الأفراد حتى نتطلع إلى مجتمع سوي خالي من المخافات ومشاكل كثيرة.

من خلال ما سبق ذكره عن تاريخ الحجاب و عن أضرار إهماله أيضا ،وحتى وصولنا إلى الآثار النفسية للحجاب ،فالحجاب يؤثر في كل جوانب الشخصية للفتاة المحجبة ،والناس تنظر للمحجبة نظرة إعجاب و تقدير و احترام في زمن تزداد فيه المفسد و تطغى ، لذلك نام لان يزداد انتشار الحجاب لأنه يمنع الكثير من الرذائل و المفسد .

والحجاب كما يراه بعض المتعصبين لا يمنع الفتاة من مزاوله بعض الأنشطة على غرار ممارسة النشاط البدني الرياضي لكن في ظل الضوابط شرعية.

وفي ما يلي سنتطرق إلى مفهوم ومشروعية ممارسة النشاط البدني الرياضي من المنظور الإسلامي و الأسس العلمية التي تقوم عليها التربية البدنية و الرياضية بالإضافة إلى أهمية و أهداف ودرس التربية البدنية و الرياضية .

### 1\_1\_4\_ النشاط البدني الرياضي :

### 1\_1\_4\_1 مفهوم النشاط البدني الرياضي التربوي:

#### ❖ مفهوم النشاط:

هي كل عملية عقلية أو سلوكية أو بيولوجية متوقفة على طاقة الكائن الحي ،وتتميز بالتلقائية أكثر منها بالاستجابة. (أحمد زكي يدوي، 1977، ص08)

❖ النشاط البدني:

يرى "لارسون" LARSON الذي اعتبر أن النشاط البدني بمثابة نظام رئيسي تندرج تحته كل الأنظمة الفرعية الأخرى، وتستخدم كلمة النشاط البدني كتعبير يقصد به المجال الكلي والإجمالي لحركة الإنسان، وفي الواقع أن النشاط البدني بمفهومه العريض هو تعبير شامل لجميع الأنشطة البدنية التي يقوم بها الإنسان والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام، وهو مفهوم انتربولوجي أكثر منه اجتماعي لأنه جزء متكامل ومظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية والنفسية والاجتماعية.

❖ المفهوم التربوي:

أن مفهوم التربية الذي أبرزه المفكر "جون ديوي" 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. (أمين أنور الخولي، 1996، ص30)

و في هذا السياق بنظر 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، و تنظيم الغذاء و النشاط، و هو مفهوم يتفق مع التربية مدى الحياة .

1\_1\_4\_2\_ مشروعية ممارسة النشاط البدني الرياضي :

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

❖ من الكتاب: قوله تعالى: "وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ" (الأنفال:60)

وجه الدلالة :

إن القوة ضد الضعف ، و هي 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 ، وهذا التقوى يكون على شكلين :ماديا بمختلف تلك الأسلحة ، و معنويا قائم على حفز المواهب و إعداد الجليل حريبا ، و تسلحه بالعقيدة و الأخلاق الإسلامية . وقالوا المقصود بالقوى الرمي بالسهم، وقد خصص لأنه يقتل عن بعد....، و هذا أيضا نوع من أنواع النشاط البدني الذي يدخل في تقوية الأجسام .

و قوله تعالى: " قَالُوا يَا أَبَانَا إِنَّا ذَهَبْنَا نَسْتَبِقُ وَتَرَكْنَا يُوسُفَ عِنْدَ مَتَاعِنَا" (يوسف:17)



**وجه الدلالة:**

إننا المراد هنا السباق على الأقدام أو رمي السهام، و أن الغرض منه تدريب النفس على العدو..... (أبي جعفر محمد جرير الطبري، 1992، ص159)، لان المسابقة على الأقدام و الرمي بالسهام من أنواع النشاط البدني الرياضي الذي يساعد على تقوية الجسم .

**❖ من السنة:**

لقد حث الرسول صلى الله عليه و سلم على الأنشطة البدنية و الرياضية ، و رغب في ممارستها و لم يكتفي بذلك بل مارس بعض أنواعها بنفسه من اجل 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 و سلم و هو على المنبر يقول : " و اعدوا لهم ما استطعتم من قوة ألا أن القوة الرمي ألا أن القوة الرمي ألا أن القوة الرمي " (مسلم بن الحجاج النيسابوري، 2001، ص763)

**وجه الدلالة:** إن لفظ الرمي يشمل جميع الأسلحة التي تختلف باختلاف الزمان و المكان ، لقد فسرت الرمي بالرمي بالسهام لأنه المعتاد في عصر النبوة ، و كرر عليه السلام إلا أن القوة الرمي لتنبه على أن الرمي هو عمدة آلات الحرب ، و لا تتحصل القوة به إلا بالإدمان عليه مدة طويلة فهو رياضة للأعضاء . (البسام عبد الله عبد الرحمان، 2003، ص466\_467)

**❖ فعل الصحابة و أقوالهم :**

من أقوال عمر رضي الله عنه فيما يخص النشاط البدني الرياضي : "لن تخور قوى مادام صاحبها ينزع و ينزو" (ابن حازم علي بن أحمد، ص157\_158)

**وجه الدلالة :**

أي لن يضعف صاحب قوى يقدر على أن ينزع في قوسه ، و يثبت إلى ظهر دابته من غير استعانتة بالركاب . (ابن الأثير مجد الدين أبي السعادات، 1997، ص82)

و يقول "الخولي": "يعني أن قوة الفرد ولياقته لن تضعف مازال يداوم على التدريب على الوثب فوق ظهور الخيل و الثبات فوقها دون الاستعانة بالركاب ...". (أمين أنور الخولي، ص11)

## 1\_1\_4\_3 ممارسة النشاط البدني الرياضي النسوي في الإسلام:

يعتبر الدين الإسلامي الديانة الوحيدة التي كرمت المرأة و أعطتها المكانة الاجتماعية اللائقة ، ففي كل المجتمعات التي سبقت ظهور الإسلام لم تكن المرأة تتمتع بنظرة محترمة ، و كانت مكانتها الاجتماعية تتصف بالدنيوية . (محمد منير موسى، 1997، ص25)

فلم ترد آية أو حديث يمنع الفتاة من ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية ، فاهتمام الإسلام بالإنسان كان ذكرا أو أنثى فلم يرد أي تخصيص ، بالعكس فالإسلام دين الجمال و الكمال فمن الخطأ أن لا تمارس المرأة الأنشطة الرياضية ، فهي كل مرحلة من مراحل نموها في اشد الحاجة إلى الحركة و التمرين ، و يقول عزوجل : " الْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَتِمَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي وَرَضِيْتُ لَكُمُ الْإِسْلَامَ دِينًا " (المائدة:3)

من خلال هذه الآية الكريمة يتضح لنا أن الإسلام اعتنى بكل الجوانب و لم يترك أية شاردة أو واردة إلا و أوضحها لنا ، فالممارسة النسوية للأنشطة البدنية و الرياضية مسموح بها لكن في المحيط الذي يجيزه الشرع .

و قد ورد على الرسول صلى الله عليه وسلم انه كان يسابق عائشة رضي الله عنها، و عن عائشة رضي الله عنها قالت : "خرجت مع النبي صلى الله عليه و سلم في بعض إسفاره و إنا جارية لم احمل اللحم و لم أبدن فقال للناس تقدموا ، فتقدموا ثم قال لي : "تعالى أسابقك ، فسابقته فسبقته".

كما أن مشاركة كل من أم عمارة في المعارك و كيفية استعمالها للخنجر و السيف ، تدل على القوة التي كن يتمتعن بها جراء التحضير للمعارك ، ومن هنا تتجلى لنا مشروعية ممارسة الفتيات للأنشطة البدنية والرياضية ، وجوب تشجيعهن على هذا و أيضا وجوب تخصيص قاعات خاصة للنساء ، حتى تتمكن من ممارسة أي نشاط تفضله للحفاظ على صحتها و تعينها على أداء واجبتها .

## 1\_1\_4\_4 أهمية التربية البدنية والرياضية:

لقد عرفت منذ عصور قديمة أشكال متعددة للرياضة استعملها الإنسان كتقوية لعضلاته وحفاظاً على صحته وبنيته، أخذها بعدة أشكال كاللعب والمبارزة والفروسية والسباقات وغيرها، لأنه أدرك أن ثمة منفعة كبيرة تعددت حدود اللياقة والصحة إلى جوانب أخرى نفسية لترقيته اجتماعياً وزيادة التواصل بعلاقاته الاجتماعية ، كما تعد الرياضة المدرسة النواة الأساسية لبعث الحركة الرياضية لذا يجب الاهتمام أكثر بالتربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية .

يمكن توضيح الأهداف العامة لتدريس التربية البدنية والرياضية في المجالات الآتية:

### ❖ تنمية القدرات والمهارات الحركية:

يعتبر الاعتناء بالمهارات الحركية وتطويرها وتحسين الأداء الحركي من خلال التمارين الرياضية المختلفة، أحد أهم الجوانب التي يوليها مدرس التربية البدنية والرياضية اهتماماً بالغاً، فالتنمية الشاملة للقدرات البدنية الحركية، كالقوة والسرعة، والرشاقة والتحمل والمرونة، وكذلك تحسين المهارات الأساسية وما يترتب عليها من تنمية المهارات والقدرات الرياضية، يعتبر المطلب الذي يجب تحقيقه في درس التربية البدنية والرياضية. (عفاف عبد الكريم، 1993، ص76)

فالتربية البدنية والرياضية تهتم في المقام الأول بتنشيط الوظائف الحيوية للإنسان من خلال اكتسابه اللياقة البدنية والقدرات الحركية التي تعمل على تكيف الأجهزة البيولوجية للإنسان على القيام بواجباته الحياتية ومن خلال الأنشطة الرياضية يكتسب الفرد عناصر اللياقة البدنية بالإضافة إلى تحسين عمل الجهاز العقلي والتنفسي والسعة الحيوية وجميع الأجهزة الوظيفية الأخرى، وبهذا يستطيع الإنسان القيام بأعماله دون مشاكل صحية.

فمدرس التربية البدنية والرياضية يقترح التمارين والنشاطات التي تتلاءم والفترة النسبية أو المرحلة العملية التي هو بصدد التعامل معها حتى لا يكون لهذه التمارين الأثر العكسي، فهدفه الأول هو تطوير إمكانيات الأجهزة الوظيفية كالقلب والرئتان والعضلات، كي يكون جسم التلميذ سليماً بشكل ملموس، ويؤكد حدوث تقدم في القدرات البدنية والحركية .

فأستاذ التربية البدنية والرياضية يحاول أن يكسب التلميذ سلوكات حركية منسقة وملائمة مع المحيط في كل الوضعيات الطبيعية أو في الوضعيات الأكثر تعقيداً ذات صيغة مفيدة ومسلية (منهاج التعليم الثانوي التربية البدنية و الرياضية، 1996، ص7)

### ❖ التنمية الاجتماعية:

تعتبر التربية البدنية أسهل وسيط للدعوة إلى الإخاء وأقوى وسيلة ليتعرف الناس على بعضهم، فمن خلال أوجه نشاطاتها العديدة تساعد على فهم العلاقات الاجتماعية والتكيف معها، فمعظم هذه الأنشطة التي تنجز بشكل جماعي تجعل التربية البدنية والرياضية أحد أهم المواد التربوية التي يمكن أن تحقق تنشئة سوية للتلميذ فهي تتسم بشراء المناخ الاجتماعي ووفرة العمليات والتفاعلات الاجتماعية التي من شأنها اكتساب الممارس للرياضة عدداً كبيراً من القيم والخبرات والخصائص الاجتماعية المرغوبة. (أمين أنور الخولي، ص169)

## الفصل الأول.....الخلفية النظرية و الدراسات السابقة

لعل أهم مظاهر التفاعل الاجتماعي إيجابية والتي يجب الاعتناء بها وتنميتها هي التعاون والمنافسة حيث يعتبران صفات الشخصية الجيدة والمتزنة فالرياضة تسهم بشكل واقعي في خلق الشعور بالوحدة الجماعية والشعور بالانتماء.

(خير الدين علي عويس، 1996، ص72)

كما تلعب التربية البدنية دورا فعالا في تسهيل اندماج الفرد في الجماعة وبالتالي سرعة تكيفه مع متطلباتها وقيمها، ولعل الوسط الأمثل الذي تتمكن التربية البدنية من خلاله تحقيق ما ذكر سابقا هو الوسط التربوي حيث يعتبر أكبر تجمع يلتقي فيه جميع أبناء المجتمع ليكونوا تلاميذ اليوم، وطلبة الغد، ومواطنو المستقبل .

هي وسيلة تربوية وليست غاية في حد ذاتها، حيث تسمح بتطوير سلوكات التلميذ في مظاهره المعرفية، الحركية والاجتماعية، وتعتبر الفضاء المفضل للحفاظ على الصحة والوقاية من الأخطار الناجمة عن الآفات الاجتماعية، كما تساهم في الحفاظ على البيئة والتطلع على الآفاق المستقبلية كما أن هذه النشاطات تمارس بطرق نشيطة، فتسمح بالاندماج الاجتماعي وتطوير طاقات التلاميذ المخزنة وتراعي الرغبات المتزايدة، عملا بمبدأ التعاون والتضامن بين التلاميذ وبذلك فالتربية البدنية والرياضية تحفز التلاميذ على الشعور بالمسؤولية والتصرفات التي تخدم المصالح العامة، عملا بتطوير السلامة الحركية، وتنمية الذكاء، وقدرات الإدراك، ومراقبة نزوات وانفعالات وتحدي المواجهة، بدون تردد كل هذا يؤهله لبناء شخصيته المستقبلية. (منهاج التربية البدنية و الرياضية للتعليم المتوسط، 2003، ص79)

فكان من الضرورة بما كان إدماج التربية البدنية والرياضية كمادة تربوية لها أهدافها وأسسها وخصائصها باعتبارها مجموعة من التعليمات البداغوجية لها أبعاد تربوية، يجب أن تؤثر على نمو التلميذ من الجوانب النفسية والحركية الوجدانية، والمعرفية وتحقق عن طريق النشاطات البدنية والرياضية وكذا الألعاب الهادفة والمتقنة وبذلك يكون لها دور تساهمي مثل بقية المواد التعليمية، حيث تمكن من التعاون في القدرات البدنية والمعرفية والتأكيد على الذات في إطار تكوين منسجم وتوازن بين المجالات الحيوية المقترحة.

### ❖ تنمية القدرات المعرفية:

مما لا شك فيه أن النشاط البدني والرياضي يعزز نمو الجانب المعرفي فالأنشطة البدنية والرياضة تساعد التلميذ على تحسين قدراته الإدراكية والتفكير التكتيكي خاصة أثناء الألعاب الجماعية (منهاج التربية البدنية و الرياضية للتعليم الثانوي، 1996، ص8)

فالألعاب الجماعية بتنوع خططها التكتيكية تحفز العمليات الذهنية عند التلاميذ من أجل إدراك مكانه في اللعب ومكان زملائه، وما ينجر عليه كذلك وجوب معرفة القوانين والخطط وطرق اللعب وتاريخ اللعبة والأرقام المسجلة فهذه الجوانب لها طبيعة معرفية لا تقل أهمية عن الجوانب الحركية والبدنية في النشاط، فهذه الأبعاد المعرفية

## الفصل الأول.....الخلفية النظرية و الدراسات السابقة

للنشاط تنمي الفرد من ناحية المعرفة والفهم، والتخيل والتركيز والقدرات والمهارات الذهنية التي تساعد على التصور والإبداع. (عدنان درويش، أمين أنور الخولي، محمد عبد الفتاح، 1994، ص20)

### ❖ التنمية من الناحية النفسية:

أما أهمية التربية البدنية والرياضية من الناحية النفسية فلقد بينت بدراسات سيكولوجية أنها تلعب دوراً بارزاً في الصحة النفسية، وعنصراً هاماً بتكوين الشخصية الناضجة السوية كما أنها تعالج كثيراً من الانحرافات النفسية بغرض تحقيق التوازن النفسي، كما أنها تربي الطفل على الجرأة والشجاعة والثقة والصبر والتحمل وعند الانخراط في فريق رياضي تنمو عنده روح الطاعة والإخلاص للجماعة والعمل داخل الفوج، وتحارب فيه الأنانية، وبذلك تكون التمرينات البدنية عاملاً فعالاً في تربية الشعور الاجتماعي. (أنطوان جوزي، 1980، ص133)

### 1\_1\_4\_5 أهداف التربية العامة:

تهدف التربية إلى تنشئة الفرد تنشئة سليمة منسجمة مع نفسه من جهة ومع مجتمعه وتقاليده من جهة أخرى، فيلم الفرد من المعارف الحياتية ما يساعده على العيش ومواجهة المشاكل، ومبدئياً لا يتمكن العالم أو المبدع في أي مجال دون تعليمه القراءة والكتابة ودون تزويده بقاعدة علمية وتقنية متينة، كما أنه لا يمكن تعليم قيم ومعتقدات وتقاليد مجتمعه الأصلي دون اكتساب القدرة على التكيف في مجتمعه.

إذن الأهداف التربوية متكاملة، فالتركيز على هدف معين لا يعني إهمال الأهداف الأخرى، انطلاقاً من أن التأكيد على كل الأهداف صعب في مرة واحدة. (محمد إسماعيل، 1984، ص9)

والواقع أن الفرد لا ينمو في فراغ فهو يتحرك في وسط جماعي، يتأثر به ويؤثر فيه فالتربية إذن لا تستطيع أن تغفل الفرد، لأنه موضوع اهتمامها ولا تستطيع أن تتجاهل المجتمع، فهي نابعة منه وتعمل من أجله ولذلك نجد كثيراً من كتاب التربية يتحدثون عن أهداف تربوية تتجه إلى الفرد وأخرى تتجه إلى المجتمع. (فاخر عاقل، 1968، ص29\_53)

تدور الأهداف التي تتجه إلى الفرد حول المسائل التالية :

- المحافظة على بقاء الفرد ذاته، حفاظاً على النوع الإنساني.
- الكشف عن استعدادات الفرد (التلميذ) وتحفيز مواهبه .
- مساعدة الطفل على تحقيق ميوله وإشباع دوافعه في إطار الأهداف العامة للمجتمع .

- تهيئة الطفل لإتقان مهارة أو تعلم مهنة .

أما الأهداف التي تتجه إلى المجتمع فهي تدور حول:

- المحافظة على بقاء المجتمع بحفظ تراثه ونقله من جيل إلى جيل .

- تمكين المجتمع من التقدم عن طريق توجيه أفرادهم وترقيتهم وتنقية تراثهم وتطويره.

- المحافظة على القيم والمثل العليا للمجتمع.

#### 1\_1\_4\_6\_درس التربية البدنية والرياضية:

يعتبر درس التربية البدنية والرياضية وسيلة من الوسائل الهامة لتحقيق الأهداف المسطرة لتكوين الفرد(المواطن) فدرس التربية البدنية والرياضية هو جزء متكامل من التربية العامة ويعتمد على الميدان التجريبي لتكوين المواطن عن طريق ألوان النشاطات البدنية الرياضية التي يتكيف معها وتساعد على الاندماج الاجتماعي، كما يحقق النمو الشامل والمتزن للتلاميذ على مستوى المدرسة، ويحقق احتياجاتهم البدنية طبقاً لمراحل نموهم وقدراتهم الحركية، كما يعطي الفرصة للاشتراك في أوجه النشاط الرياضي التنافس داخل المؤسسة وخارجها وبهذا الشكل فإن درس التربية البدنية يحقق الأغراض التي رسمتها السياسة التعليمية في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ في كل المستويات. (محمد عوض بسيوني، 1992، ص92)

#### 1\_1\_4\_7\_أهداف التربية البدنية والرياضية:

مما لا شك فيه أن التربية البدنية والرياضية لها أهداف كثيرة لا يمكن ذكرها في بضعة أسطر لكن نذكر بإيجاز

هذه الأهداف :

- المساعدة على الاحتفاظ بالصحة والخبرات الحركية وممارستها بشكل صحيح داخل وخارج المدرسة.

- ممارسة الحياة الصحية السليمة وتعريف التلاميذ بحاجيات النمو الجسمي في كل من دوري المراهقة والبلوغ و دور التربية البدنية والرياضية في تحقيق هذه الحاجيات.

- العناية بالقوائم الصحيحة وملاحظة الأوضاع البدنية الخاطئة في حالي الحركة والسكون والسعي لمعالجة ما قد يصيب الجسم من أغراض (عن طريق النشاط الحركي المكيف).

## الفصل الأول.....الخلفية النظرية و الدراسات السابقة

- تدعيم الصفات المعنوية والسلوك اللائق، وتنمية الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي من خلال الأنشطة.  
(محمد عوض بديوي، 1992، ص 97)

- المساهمة في خدمة المجتمع عن طريق النشاط الرياضي وذلك بتدريب التلاميذ خلال مزاولة النشاط الرياضي على ممارسة العلاقات الإنسانية السوية في المجتمع داخل المدرسة وخارجها ودعم أخلاقهم وإكسابهم الخلق الرياضي في اتجاهاتهم و سلوكياتهم. (عباس أحمد صالح السمراني، 1981، ص 172)

فمن خلال هذه الآراء نرى أنه هناك من أدلى بأن دوافع حاجات داخلية وآخر يذكر بأنها قوة داخلية وربط بعضهم بين الدوافع وتحقيق هدف معين وربط البعض الآخر بين الدافع وإشباع حاجة معينة، ونحن نرى أن الدافع مثير داخلي يحرك سلوك الفرد ويوجهه لتحقيق أو إشباع حاجة معينة أو لإعادة التوازن.

### 1\_1\_4\_8\_ العوامل التي تساعد الفرد في الإقبال على ممارسة النشاط البدني الرياضي:

من أهم العوامل التي تساهم في تشكيل دوافع الفرد للإقبال على ممارسة النشاط الرياضي ما يلي:

- المتطلبات الأساسية لحياة الفرد وأثر البيئة التي يعيش فيها.
- الحياة العائلية للمراهق واتجاه الوالدين نحو النشاط الرياضي.
- التربية الرياضية في المرحلة الدراسية الأولى وما يشتمل عليه من مثيرات ومنبهات.
- التربية البدنية في الساحات والمؤسسات والأندية الرياضية.
- المهرجانات والمنافسات الرياضية.
- الوسائل الإعلامية للتربية البدنية والرياضية سواء عن طريق الصحف أو المجلات أو التلفزيون أو غيرها.
- التشريعات الرياضية والإمكانات التي تتيحها الدولة للتربية البدنية والرياضية (زحاف محمد، 2001، ص 57) وهناك الكثير من الدوافع العامة التي تعمل على توجيه الفرد نحو ممارسة النشاط الرياضي، ومنها ما يرتبط بصورة مباشرة بممارسة النشاط الرياضي كهدف في حد ذاته، وما يرتبط بذلك من نواحي متعددة، ومنها ما يرتبط بمحاولة تحقيق بعض الأهداف الخارجية عن طريق الممارسة الرياضية، وطبقا لذلك يقسم (روديك) الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي. (محمد حسن علاوي، 1992، ص 161)

يتجرد من القيود المفروضة عليه حيث أنه إذا انخرط في مستوى أرفع من اللعب يحقق ذاته بذاته من خلال الألعاب، وهكذا تتم نفس الآليات عندما يرقى لعبه إلى مستوى المنافسة الرياضية، وأيضاً عندما يتخرج من عالمه الصغير (الملعب) إلى عالمه الكبير وهو حياته الاجتماعية. (أمين أنور الخولي، ص212)

### 1\_1\_4\_9 الدوافع المرتبطة بممارسة النشاط البدني الرياضي:

تعددت الآراء في تحديد مفهوم الدافع، إلا أن ما يهمنا في مجالنا هذا هو أن الجميع تقريباً اتفقوا على أن الدافع، سواء كان مثيراً واستعداداً داخلياً أو حاجة فهو السبب الأساسي في السلوك ومع ذلك نشير إلى بعض الآراء المختلفة في تعريف الدوافع، حيث يشير مصطلح الدافعية إلى العملية الداخلية التي تضطر الشخص إلى الفعل (أدوار موراوي، 1988، ص26) ويساند هذا التعريف "محمد عاطف" بتعريفه للدافع: هو باعث الفعل (السلوك) بطريقة معينة (محمد عاطف غيث، 1979، ص259)

بينما يعرف "الزيني" الدافع بقوله مثير داخلي ومحرك سلوك الكائن الحي، ويوصله ويوجهه نحو هدف معين يخفض التوتر ويعيد التوازن كما يتفق معه "محمد حسين علاوي" حيث يقصد بالدوافع الحالات أو القوى الداخلية التي تحرك الفرد وتوجهه لتحقيق هدف معين (محمد حسن أوعبة، 1977، ص142)

بينما يعرف "عبد الرحمن عيسوي" أن الدافعية عبارة عن حالة للسعي لتحقيق أو إشباع حاجة معينة أو لإعادة التوازن لحالة داخلية فقدت التوازن. (محمد حسن علاوي، 1992، ص145)

أما "عفاف عبد الكريم" تعرف الدافع على أنه عامل وجداني تربوي (انفصال حركي) من شأنه تحديد اتجاه سلوك الفرد نحو غاية أو غرض، سواء كان الفرد مدركاً لذلك عن وعي أو دون وعي، والدوافع هي الحاجات، وهي تساعد على تحريك الفعل للعمل (عبد الرحمن عيسوي، ص120) إلى :

– دوافع مباشرة.

– دوافع غير مباشرة.

### ❖ الدوافع المباشرة لممارسة النشاط البدني الرياضي:

يمكن تلخيص هذه الدوافع فيما يلي:

– الإحساس بالرضا والإشباع كنتيجة للنشاط الرياضي.



## الفصل الأول.....الخلفية النظرية و الدراسات السابقة

- المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد.
- الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوباتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة والقوة والإرادة.
- الاشتراك في المنافسات (المباريات) الرياضية التي تعتبر ركناً هاماً من أركان النشاط الرياضي وما يرتبط من خبرات انفعالية متعددة.
- تسجيل الأرقام والبطولات وإثبات التفوق وإحراز الفوز. (عفاف عبد الكريم، 1920، ص188)

### ❖ الدوافع غير المباشرة لممارسة النشاط البدني الرياضي:

- محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط البدني الرياضي.
- ممارسة النشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى قدرة الفرد على العمل والإنتاج فقد يجيب الفرد (المراهق) بأنه يمارس النشاط الرياضي لأنه يسهم في زيادة قدرته على أداء عمله ورفع مستوى إنتاجه في العمل.
- الإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي لأنه كان من الضروري حضور حصص التربية البدنية والرياضية بالمدرسة لأنها إجبارية وتدخل ضمن الجدول الدراسي.
- الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم به التربية البدنية والرياضية، إذ يرى المراهق أنه يريد أن يكون رياضياً يشترك في الأندية والفرق الرياضية ويسعى إلى الانتماء إلى جماعة معينة وتمثيلها. (عفاف عبد الكريم، 1920، ص162)

## 1\_2\_الدراسات السابقة

بعد اطلاعنا على حقل الدراسات السابقة لموضوع الاضطرابات النفسية للتلميذات المراهقات المحجبات في المرحلة الثانوية وجدنا القليل منها، و خاصة في معهد التربية البدنية و الرياضة، ومن بين هذه الدراسات نذكر منها مايلي:

### 1-2-1-الدراسة الأولى :

رسالة ماجستير في التربية البدنية و الرياضية

عنوان الدراسة :

درجة الاضطرابات النفسية عند المراهقة المحجبة الممارسة للنشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط(2007\_2008).

الهدف من الدراسة :

كان الهدف من هذه الدراسة هو تقصي الاضطرابات النفسية التي تصاحب الفتاة المراهقة المحجبة و هي تمارس النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط و اثر هذه الممارسة على الحالة النفسية للمراهقة المحجبة و هي في حصة التربية البدنية والرياضية في الثانوية المختلطة

تساؤلات الدراسة :

التساؤل العام :

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

التساؤلات الجزئية :

\_\_هل توجد علاقة ارتباطيه بين الاضطرابات النفسية و ممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط ؟

\_\_هل تختلف درجة القلق لدى المراهقات المحجبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي في الوسط غير المختلط و

الممارسات في الوسط غير المختلط ؟

\_\_هل يوجد اختلاف في شدة الضغط بين المراهقات المحجبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي في الوسط غير المختلط

و الممارس ؟

المنهج المتبع في الدراسة :

اتباع الباحث في دراسته على المنهج الوصفي التحليلي

عينة الدراسة و طريقة اختيارها ::

يقدر حجم العينة في الدراسة بـ240 فتاة محجبة ينقسمون إلى مجموعتين الأولى أفرادها يمارسون النشاط البدني الرياضي

في وسط مختلط و الثانية في وسط غير مختلط

كما اعتمد اختيار الباحث لافراد عينة البحث على الطريقة العشوائية وذلك لتشمل المجتمع الأصلي الذي يسمح لنا فيما بعد بتعميم النتائج.

### الأدوات المستخدمة في الدراسة

اعتمد الباحث في دراسته على الأدوات التالية

الاستبيان، اختبار حالة وسمة القلق، مقياس إدراك الضغط

### أهم نتائج الدراسة:

ممارسة النشاط البدني الرياضي في وسط مختلط خلال حصة التربية البدنية و الرياضية يساهم في زيادة حدة درجة الضغط عند المراهقة المحجبة

تزداد حدة الضغط عند الممارسة للنشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط مقارنة باللائي يمارسن النشاط البدني الرياضي في الوسط غير المختلط بالنسبة للمراهقات المحجبات.

المراهقة المحجبة الممارسة للنشاط البدني الرياضي خلال حصة التربية البدنية و الرياضية في الوسط غير المختلط اقل قلقا من التي تمارسه في الوسط المختلط .

وجود علاقة ارتباطيه قوية و موجبة بين كل من الضغط و ممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط ،أي كلما كانت المراهقة المحجبة تمارس النشاط الرياضي في وسط مختلط كلما زادت شدة أو درجة الضغط و ظهرت سماته .

وجود فروق جوهرية بين الممارسات للنشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط و الممارسات في الوسط غير المختلط في القلق سمة والقلق حالة و لصالح فئة الوسط المختلط .

### الاقتراحات المتوصل إليها:

انه لمن الضروري العودة إلى شرع الله و حكمه في كل أمورنا التربوية و الاجتماعية و هذا لما له من انعكاسات ايجابية عن الجانب النفسي و البدني للمجتمع عامة و المراهقات خاصة.

تخصيص أماكن و قاعات رياضية غير مختلطة لممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية يجعلها مجال للتخلص من المكبوتات و الضغوطات النفسية و الاجتماعية .

العودة إلى النظام القديم في إنشاء ثانويات غير مختلطة و هذا لما حققته هذه الأخيرة من نتائج جيدة سواء في المجال العلمي و الاجتماعي و الخلقي و النفسي و بشهادة الدراسات و البحوث الغربية .

## الفصل الأول.....الخلفية النظرية و الدراسات السابقة

تكوين المربي تكويننا يساعده في تكييف برنامج يتماشى و خصائص المراهقات المحجبات .

العمل على الإكثار من أساليب الاسترخاء في حصص التربية البدنية و الرياضية .

البحث الدائم عن التمرينات و الألعاب التي تجعل المراهقات المحجبات يندمجن مع المجموعات حيث تكون هذه التمرينات و الألعاب تراعي هندام و حشمة هذه الفئة من التلاميذ.

### 1-2-2-الدراسة الثانية:

عنوان الدراسة:

معوقات ممارسة النشاط البدني و الرياضي لدى المرأة الجزائرية (2010).

التساؤل العام :

ما طبيعة المعوقات التي تقف حاجزا أمام ممارسة المرأة للنشاط البدني الرياضي؟

التساؤلات الجزئية:

\_\_ هل للمستوى الاجتماعي و الثقافي للأسرة تأثير على ممارسة المرأة للنشاط البدني و الرياضي ؟

\_\_ هل طبيعة المجتمع و عاداته و تقاليده تؤثر على ممارسة المرأة للنشاط البدني الرياضي ؟

\_\_ هل للوعي الثقافي الرياضي لدى المرأة تأثير على ممارستها للنشاط البدني الرياضي ؟

\_\_ هل البنية الأساسية للمنشآت الرياضية من حيث الموقع و التأطير و التجهيز الرياضي من الأسباب التي تحول دون ممارسة المرأة للنشاط الرياضي ؟

المنهج المتبع في الدراسة: اتبع الباحث في دراسته المنهج الوصفي

عينة الدراسة: عينة تمارس الرياضة و عينة لا تمارس

أدوات الدراسة : اعتمد الباحث في دراسته على الاستبيان

النتائج المتوصل إليها:

أن العوامل الاجتماعية و الثقافية و المادية و عادات و تقاليد المجتمع تؤثر سلبا على ممارسة المرأة للنشاط البدني و الرياضي

## الاقتراحات المتوصل إليها:

- \_\_ تعزيز الثقافة لدى النساء و ذلك عن طريق تنظيم حملات تحسيسية
- \_\_ نشر الثقافة الرياضية للفتيات في الأوساط التربوية
- \_\_ بناء منشآت رياضية خاصة بالنساء تتوفر على جميع الشروط اللازمة لممارسة الرياضة
- \_\_ تشجيع النوادي الرياضية النسوية
- \_\_ نشر الوعي و ثقافة رياضية في الوسط الاجتماعي عامة و عند المرأة خاصة
- \_\_ تشجيع الممارسة الرياضية النسوية بإقامة بعض التظاهرات الخاصة بمن و تعريف بعض أفراد المجتمع الايجابية التي حققتها المرأة في المجال الرياضي .

## 1-2-3- الدراسة الثالثة:

### مذكرة لنيل شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضية

الاضطرابات النفسية لدى المراهقة المحجبة الممارسة للنشاط البدني الرياضي(2014)

### التساؤل العام:

هل توجد اضطرابات نفسية عند المراهقة المحجبة الممارسة للنشاط البدني الرياضي ؟

### التساؤلات الجزئية:

- هل طبيعة حصة التربية البدنية و الرياضية تولد اضطرابات نفسية للمراهقات المحجبات ؟
- هل اختلاط المراهقات المحجبات أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية بالذكور يولد لديهن اضطرابات نفسية ؟
- هل اختلاط المراهقات المحجبات أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية بغير المحجبات يولد لديهن قلق؟

### المنهج المتبع في الدراسة: تم الاعتماد على المنهج الوصفي

عينة الدراسة: تم اختيار عينة البحث بطريقة مقصودة حجمها يقدر ب: 60

أدوات الدراسة : اعتمد الباحث في دراسته على الاستبيان

### النتائج المتوصل إليها :

\_\_عدم وجود رغبة و ميول لدى المراهقات المحجبات نحو ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية و هذا ما يظهر من خلال رغبتهم في الإعفاء من الحصة .

\_\_أن القلق يظهر لدى المراهقات المحجبات أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية

\_\_أن أسلوب تعامل بعض أساتذة التربية البدنية و الرياضية يشعر المراهقات المحجبات بالقلق

\_\_أن عدم الراحة النفسية و المتمثلة في الاضطرابات النفسية (القلق،الضغط) يؤثر بشكل سلبي على أداء المراهقات المحجبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي .

\_\_أن ممارسة بعض التمارين و الأنشطة الرياضية أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية يشعر المراهقات المحجبات بالقلق و عدم الراحة النفسية

\_\_إن اختلاط المراهقات المحجبات بزملائهم الذكور و الاحتكاك بهم يفقدن التركيز و هذا راجع لعدم وجود راحة نفسية أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية

\_\_إن اختلاط المراهقات المحجبات بزميلاتهن الغير محجبات أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية لا ينتج عنه أي قلق أو ضغط نفسي لديهن .

### الاقتراحات المتوصل إليها :

\_\_منع الاختلاط بين الذكور و الإناث في المؤسسات التربوية قصد تحاشي الاحتكاك الذي يسبب اضطرابات نفسية لدى فئة الإناث وخاصة المحجبات منهن .

\_\_تنظيم دورات رياضية داخل المؤسسات التربوية قصد زرع الرغبة في المراهقين لممارسة الرياضة و خاصة منهم المراهقات المحجبات .

\_\_تجنب التمارين و الأنشطة خلال حصة التربية البدنية و الرياضية التي قد تسبب قلقا أو ضغطا نفسيا لفئة الإناث و خاصة المحجبات .

\_\_تشجيع التلاميذ على روح الجماعة و احترام الزميل خاصة أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية .

## الفصل الأول.....الخلفية النظرية و الدراسات السابقة

\_\_برمجة دورات تكوينية لأساتذة التربية البدنية و الرياضية بهدف تحسين أساليب و طرق التدريس المتبعة في المؤسسات التربوية .

\_\_إجراء حصص نظرية مع التلاميذ قصد التعرف على المشاكل النفسية التي تواجههم أثناء حصص التربية البدنية و الرياضية وتشجيعهم على ممارستها .

### 1-2-4-الدراسة الرابعة :

دور ممارسة النشاط البدني و الرياضي على الصحة النفسية للمرأة (2010)

#### التساؤل العام :

ما هو دور ممارسة النشاط البدني و الرياضي على الصحة النفسية للمرأة ؟

#### التساؤلات الجزئية:

\_\_ هل يحقق النشاط البدني و الرياضي التوافق النفسي للمرأة ؟

\_\_ ما هي الدوافع التي تحفز المرأة على ممارسة النشاط البدني و الرياضي ؟

المنهج المتبع في الدراسة:

استخدم الباحث في الدراسة المنهج الوصفي

#### أدوات الدراسة :

استخدم الباحث في دراسته على الاستبيان

#### النتائج المتوصل إليها :

توصلت الدراسة إلى أن ممارسة النشاط الرياضي له دور في تحقيق التوافق النفسي و الاجتماعي للمرأة فهو يساهم في تحقيق توازنها و تنمية ذاتها من جميع جوانبها .

#### العلاقة بين الدراسات السابقة والدراسات الحالية :

إن هذه الدراسات السابقة والمشابهة ارتبطت ارتباطا وثيقا بدراستنا الحالية وخاصة أن أغلب هذه الدراسات تعالج الجانب النفسي للتلاميذ و اللاعبين و اللاعبات على حد سواء ،حيث أن الدراسة الأولى التي تمثلت في درجة الاضطرابات النفسية عند المراهقة المحجبة الممارسة للنشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط ترتبط بدراستنا الحالية من حيث دراسة

## الفصل الأول.....الخلفية النظرية و الدراسات السابقة

نفس العينة والمتمثلة في المراهقات المحجبات ومن حيث دراسة الحالة النفسية لهن ،إلا أن دراستنا تختلف عن هذه الدراسة من حيث مشكلة الدراسة والتساؤلات المطروحة في الدراسة .

أما الدراسة الثانية و المتمثلة في معوقات ممارسة النشاط البدني و الرياضي لدى المرأة الجزائرية والتي توصلت إلى أن العوامل الاجتماعية و الثقافية و المادية و عادات و تقاليد المجتمع تؤثر سلبا على ممارسة المرأة للنشاط البدني الرياضي ،فقد ارتبطت هذه الدراسة بدراستنا الحالية من حيث دراسة نفس الجنس و المعوقات التي تؤدي إلى عدم ممارسة النشاط البدني الرياضي من حيث العادات و التقاليد إلا أن دراستنا الحالية تختلف عن هذه الدراسة من حيث السن و وسط ممارسة النشاط البدني الرياضي وتناولها للجانب الاجتماعي أما دراستنا الحالية فتعالج الجانب النفسي .

و الدراسة الثالثة المتمثلة في الاضطرابات النفسية لدى المراهقة المحجبة الممارسة للنشاط البدني الرياضي التي سعى من خلالها الباحث إلى التعرف على أهم الاضطرابات النفسية التي تعاني منها المراهقة المحجبة الممارسة للنشاط البدني الرياضي ،حيث ارتبطت هذه الدراسة بدراستنا الحالية من حيث تناولها للجانب النفسي و المتمثل في دراسة بعض الاضطرابات النفسية كالقلق والضغط النفسي بالإضافة إلى عينة دراسته التي شملت فئة المراهقات إلا أن الدراسة الحالية تختلف عن هذه الدراسة من حيث دراسة الثقة بالنفس بدل عن الاضطرابات النفسية .

في حين أن الدراسة الرابعة و المتمثلة في دور ممارسة النشاط البدني و الرياضي على الصحة النفسية للمرأة و التي توصلت إلى أن ممارسة النشاط البدني الرياضي له دور في التوافق النفسي و الاجتماعي للمرأة فهو يساهم في تحقيق توازنها و تنمية ذاتها من جميع جوانبها ،حيث ارتبطت هذه الدراسة بدراستنا الحالية بدراستها نفس الجنس إلى جانب دراستها للجانب النفسي عند ممارسة النشاط البدني الرياضي ،إلا أن دراستنا الحالية تختلف عن هذه الدراسة من حيث الفئة العمرية و الوسط الذي يمارس فيه هذا النشاط البدني وكذا أن هذه الدراسة تعالج الثقة بالنفس وانعكاسها على المراهقة المحجبة التي تمارس النشاط البدني الرياضي في حصص التربية البدنية و الرياضية بينما هذه الدراسة تبين دور النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق النفسي و الاجتماعي للمرأة .



## 2\_الإطار العام للدراسة

### 2\_1\_الكلمات الدالة في الدراسة:

#### ❖ الثقة بالنفس :

##### - الثقة لغة:

هي مصدر قولك وثق به، يثق، وثاقة وثقة، أي ائتمنه . والوثيقة في الأمر إحكامه والأخذ بالثقة، وكذلك الميثاق والمواثقة هي المعاهدة، وفي حديث كعب بن مالك :ولقد شهدت مع رسول الله صلى الله عليه وسلم ليلة العقبة حتى تواثقنا على الإسلام (البخاري،1998،ص738) أي تحالفنا وتعاهدنا ، والوثيق هو الشيء المحكم وهو العهد، وفي الأصل هو حبل أو قيد يشد به الأسير أو الدابة (ابن منظور،2003،ص447)

##### - الثقة بالنفس اصطلاحا:

عرفها (شروجر،1990)<sup>1</sup> على أنها " إدراك الفرد لكفاءته ومهارته وقدرته على التعامل بفاعلية مع المواقف المختلفة " (محمد،1990،ص5)

وقد عرفها (مصطفى وعبد السميع،2000) أنها " إدراك الفرد لقدراته و استعداداته ومهاراته وخبراته وكفاءته في التعامل مع المواقف والأحداث بفاعلية واهتمام " (عبد العال،2006،ص7)

##### - التعريف الإجرائي :

قدرة الفرد الاعتماد على نفسه لاتخاذ القرار ، ومدركا لكفاءته و مهاراته النفسية و الاجتماعية و اللغوية و الدراسية ، و التي من خلالها يتفاعل بفاعلية مع المواقف المختلفة التي يتعرض لها في الحياة .

#### ❖ المراهقة :

\_\_ لغة: إن كلمة المراهقة ADOLESCENCE مشتقة من الفعل اللاتيني ADOLEXERE ومعناه التدرج نحو النضج الجسمي والجنسي والعقلي والاجتماعي. 3 (محمد مصطفى زيدان،1985،ص153)

- وكلمة المراهقة تفيد معنى الاقتراب والدنو من الحلم وبذلك يؤكد علماء اللغة العربية هذا المعنى في قولهم رهق بمعنى غشي أو لحق أو دنا من.

\_\_ اصطلاحا: المراهقة من الناحية الاصطلاحية هي لفظ وصفي يطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل وهو الفرد غير الناضج انفعاليا، جسميا وعقلياً من مرحلة البلوغ ثم الرشد ثم الرجولة، وهكذا أصبحت المراهقة بمعناها العلمي هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد واكتمال النضج فهي لهذا عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها. 4 (رابح توكي،1990،ص241\_242)

-تعريف إجرائي للمراهقة: من الناحية البيولوجية هي تلك المرحلة التي تبدأ من بداية البلوغ أي بداية النضج الجنسي، حتى اكتمال نمو العظام، وهي تتميز بخاصية النمو السريع غير المنتظم وقلة التوافق فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدئها وظاهرة اجتماعية في نهايتها.

## ❖ تعريف الحجاب:

### في اللغة:

الحجب و الحجاب المنع من الوصول ،يقال حجبت أي منعتة حجبا وحجابا ،ومنه قيل للستر الذي يجول بين شيئين حجاب ،لأنه الرؤية بينهما وسمي حجاب المرأة حجابا لأنه يمنع المشاهدة ، ومادة الحجاب وردة في ثمانية مواضع من القرآن الكريم ومن معناها ،فيها جميعا يدور بين الستر والمنع ، ومنه قوله تعالى : "حتى توارث بالحجاب (الآية 32) أي مثل احتجبت و توارث بالجيل أو الأفق ،ومنه تعالى : "وبينهما الحجاب "(الأعراف 46) أي صور ، وفي قوله سبحانه : "كلا أنهم عن ربهم يومئذ لمحجوبون "أي مستترون فلا يرونه .

### في الشرع :

وردت عدة تعريفات شرعية للحجاب، يدور أغلبها حول جانب معين منه غير جامع لكل أركانه ومقوماته مثل قوله بعضهم: "هو ساتر يستر الجسم فلا يشق ولا يصف". وقول البعض الآخر: "هو حجب المرأة المسلمة من غير القواعد من النشاء عن الأنظار الرجال غير المحارم لها". والذي يساعد على وضع تعريف جامع للحجاب هو معرفة الغرض منه ،إذا أن الحجاب احد التدابير الوقائية التي شرعت من اجل عدم وقوع الفتنة بين الرجال والنساء من جهة الشهوة .

### -تعريف إجرائي:

هو ستر المرأة لجميع بدنها و زينتها ، بما يمنع الأجانب عن رؤيتها ، ويكون استتارها باللباس و الثوب .

## ❖ تعريف النشاط البدني الرياضي:

لغة: نشاط ،نشط ، نشاطا ، نشط إليه فهو نشيط، ونشاط الإنسان طيب النفس في العمل.

اصطلاحا: هو ممارسة صادقة لعمل من الأعمال ، و هو كل عملية عقلية أو بيولوجية متوقفة على استخدام طاقة الكائن الحي .<sup>1</sup> (محمد عيساوة، صالح حفيظي، 2009\_2010، ص38)

### -التعريف الإجرائي:

هو الممارسة البدنية سواء كانت فردية أو جماعية تحت إطار خطة مدروسة لها قواعد و قوانين معينة لتحقيق أهداف سواء للفرد أو الجماعة .

## ❖ المرحلة الثانوية :

عبارة عن مدرسة ضخمة تجمع في رحابها بين نوعيات مختلفة بين التعليم الثانوي بحيث تقدم لتلاميذها تعليما عاما و تعليما حرفيا في وقت واحد يهدف إلى إزالة الحواجز المصطنعة بين التعليميين النظري و العلمي أو بين العلم و التكنولوجيا.<sup>1</sup> (رابح توكي، 1982، ص115)

## 2\_2\_ إشكالية الدراسة:

تعد الثقة بالنفس ضرورة من ضرورات الشخصية الإنسانية السوية وقد زادت ضرورة توافرها لدى كل فرد في عصرنا هذا ، ولكن تعقيد الحضارة و سرعة التغير الاجتماعي ، و صعوبة التكيف مع هذا التقدم الحضاري السريع ، وصعوبة تحقيق الرغبات الذاتية و ضعف القيم الدينية و الخلقية مع التطلعات الإيديولوجية ، خلق ضعف الثقة بالنفس والتردد

## الفصل الثاني.....الإطار العام للدراسة

عند الكثير من الأفراد ، مما يجعل الثقة بالنفس محور الحديث في العلوم النفسية و الاجتماعية ، خاصة لدى المراهقين ، فالمرحلة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان ، فأول مرة يصبح المراهق شديد الاهتمام بنفسه و بمن حوله و بآرائهم نحوه ، و باعتبار المراهقة عملية بيولوجية و وجدانية و اجتماعية تربوية ، فلا غرابة أن المراهق يتصف بالتناقضات و تشتت انتباهه بل أن جل اهتمامه أضحي حول تحديد مكانه في عالم أصبح يراه اشمل و أوسع مما كان عليه من قبل ، خاصة اهتمامه بالجانب الذي يخصنا نحن المسلمون و هو الجانب الديني العقائدي .

و بما أن الدراسة الحالية تخص جنس الإناث الذي لقي عناية فائقة من الإسلام بما يصون عفة المرأة و يجعلها عزيزة الجانب سامية المكانة ، فمن الضوابط التي فرضها الإسلام على المرأة في ملابسها هو الحجاب الذي يصون المرأة من فترة مراهقتها لحد كبرها ، كما أن هذه الدراسة تتحدث أيضا عن ممارستها للنشاط البدني الرياضي في الطور الثانوي فالدين الإسلامي الحنيف ليس بالعائق ولا المانع في ممارسة المرأة للنشاط البدني الرياضي في ظل الضوابط الشرعية . كما أن لممارسة النشاط البدني الرياضي بطريقة منظمة و علمية 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 التردد والرفع في مستوى الثقة بالنفس من خلال الاندماج والمشاركة في النشاطات البدنية والرياضية . الأمر الذي دفع إلى إلزامية ممارسة النشاط البدني والرياضي في المؤسسات لأجل الرفع من مستوى الثقة بالنفس خلال مرحلة المراهقة وهذا في إطار نصوص قانونية قصد إكمال العملية التربوية في تكوين الفرد السليم بدنيا فكريا ، اجتماعيا وخلقيا.

ومن خلال الواقع (التجربة الشخصية كتلاميذ وكأستاذة من خلال التبرص الميداني ) فإننا نرى أن نسبة ممارسة النشاط البدني الرياضي داخل المؤسسات التربوية تختلف بين الذكور والإناث ، حيث أن نسبة الإعفاء عند الإناث كبيرة جدا مقارنة بالذكور، وهذه النسبة أكبر عند المراهقات المحجبات في المؤسسات التربوية .

و من خلال الدراسة الحالية أسعى إلى دراسة الثقة بالنفس وانعكاسها على ممارسة المراهقة المحجبة للنشاط البدني الرياضي.

و على هذا الأساس كان الهدف من البحث هو دراسة انعكاس الثقة بالنفس على ممارسة المراهقة المحجبة للنشاط البدني الرياضي . وتم تحديد أسئلة الإشكالية كالتالي :

### ❖ التساؤل العام:

هل للثقة بالنفس انعكاس على ممارسة المراهقة المحجبة للنشاط البدني الرياضي ؟

و الذي يتفرع بدوره إلى ثلاث تساؤلات جزئية و هي :

- هل للجانب الجسمي انعكاس إيجابي على ممارسة المراهقة المحجبة للنشاط البدني الرياضي ؟
- هل للجانب النفسي انعكاس إيجابي على ممارسة المراهقة المحجبة للنشاط البدني الرياضي ؟
- هل للجانب الاجتماعي انعكاس إيجابي على ممارسة المراهقة المحجبة للنشاط البدني الرياضي ؟

## 2\_3\_ أهداف الدراسة :

إن بحثنا هذا يتمحور بشكل عام حول الثقة بالنفس وانعكاسها على ممارسة المراهقة المحجة للنشاط البدني الرياضي ، فهذا الأخير يستهدف عدة نقاط أساسية منها:

- \_\_\_ معرفة انعكاس الثقة بالنفس على أداء المراهقات المحجبات أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية.
- \_\_\_ مساعدة المراهقات المحجبات على تخطي ضعف الثقة بالنفس عن طريق توفير الجو الملائم لهن لممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية بكل راحة .
- \_\_\_ إعطاء إشارة أو لمحة ، و إن كانت بطريقة غير مباشرة للمسؤولين على مستوى المؤسسات التربوية ، و أساتذة التربية البدنية و الرياضية لتقديم أفضل رعاية نفسية لفئة المراهقات المحجبات .
- \_\_\_ تحسين و تطوير الثقة بالنفس للمراهقات المحجبات و إزالة المخاوف التي تواجههن أثناء ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية بتوفير القدر الكافي من المعلومات حول ممارسة النشاط البدني و الرياضي .
- \_\_\_ توعية المراهقات المحجبات بضرورة تكريس الثقة بالنفس لديهن .
- \_\_\_ دراسة الظاهرة المتمثلة في الثقة بالنفس بطريقة علمية .
- \_\_\_ إيجاد الحلول المناسبة للرفع من مستوى الثقة بالنفس لدى المراهقات المحجبات .
- \_\_\_ معرفة نفسية المراهقات المحجبات و مدى وثوقهن بأنفسهن .

## 2\_4\_ أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة في محاولة معرفة انعكاس الثقة بالنفس على المراهقات المحجبات للممارسات للنشاط البدني الرياضي، فقد لوحظ وجود حالات من ضعف الثقة بالنفس والتردد التي ترافق بعض المراهقات المحجبات أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية و انعكاس ذلك على أدائهن وحياتهن الشخصية ، مما دفعني إلى إجراء مثل هذه الدراسة لوضع الاقتراحات التي قد تساهم في الحد من انتشار هذه الظاهرة ،وتساعد الأساتذة و القائمين على إدارة المؤسسات التربوية للوصول إلى أفضل الطرق للتعامل مع حالات ضعف الثقة بالنفس ، وكيفية مواجهتها ، والحد من انتشارها وتفاقمها من جهة و تطوير أدائهن من جهة أخرى ،إلى جانب الاستفادة منها في دراسات أخرى مستقبلا .

## 2\_5\_ فرضيات الدراسة :

### ❖ الفرضية العامة :

هناك انعكاس للثقة بالنفس على ممارسة المراهقة المحجة للنشاط البدني الرياضي .

### ❖ الفرضيات الجزئية :

- \_\_\_ للجانب الجسمي انعكاس إيجابي على ممارسة المراهقة المحجة للنشاط البدني الرياضي .
- \_\_\_ للجانب النفسي انعكاس إيجابي على ممارسة المراهقة المحجة للنشاط البدني الرياضي .
- \_\_\_ للجانب الاجتماعي انعكاس إيجابي على ممارسة المراهقة المحجة للنشاط البدني الرياضي .

### 3\_الإجراءات الميدانية للدراسة:

#### 3\_1\_الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية هي مرحلة أولية أو دراسة قبلية تسبق الدراسة الأساسية فهي تهدف إلى جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات على موضوع الدراسة ، كما تهدف أيضا إلى التجريب والتدريب ،ومن خلال دراستي لموضوع " دور ممارسة النشاط البدني الرياضي في الرفع من مستوى الثقة بالنفس لدى المراهقة المحجبة .-الطور الثانوي-" توجهت إلى ثانوية دايع البشير ببلدية بئر العرش ولاية سطيف ،وذلك للتأكد من ملائمة مكان الدراسة والتحقق من مدى صلاحية الأداة المستعملة لجمع المعلومات ومعرفة الزمن المناسب والمتطلب لإجرائها .

وتم من خلال هذه الدراسة تقديم استبيان ل(18)تلميذة محجبة ممن يمارسن التربية البدنية والرياضية ،وقد حاولت حث التلميذات على الإجابة بكل موضوعية من اجل المساهمة في البحث العلمي من جهة وتحري أفضل النتائج من جهة أخرى .

هذه الدراسة الميدانية تهدف إلى إبراز انعكاس الثقة بالنفس على المراهقة المحجبة الممارسة للنشاط البدني الرياضي ، وذلك عن طريق أسئلة منظمة و قد استعملنا من اجل الوصول إلى هذه الحقيقة استبيان موجه إلى عينة من التلميذات المحجبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي ،و ذلك للحصول على قدر ممكن من المعلومات.

#### 3\_2\_المنهج المتبع في الدراسة :

لا يمكن لأي باحث الاستغناء عن منهج الدراسة لأي موضوع كان، و لا يمكنه أن يتوصل إلى نتائج صادقة أو موضوعية ما لم يعتمد على منهج معين .

فالمنهج هو طريقة أو مجموعة من العمليات و الخطوات التي يتبعها الفرد الباحث بغية تحقيق بحثه ، كما يعرف على انه الطريقة التي يتبعها العقل لحل مشكلة ما من أجل الوصول إلى قانون عام ، أو الكشف عن حقيقة مجهولة أو البرهنة على حقيقة لا يعرفها الآخرون .

و في هذه الدراسة اعتمدنا على المنهج الوصفي الذي يهدف إلى دراسة الوقائع أو الظواهر كما توجد في الواقع ، و يهتم بوصفها وصفا دقيقا ، و جمع المعلومات و البيانات عنها ، وتصنيف هذه المعلومات و تنظيمها و التعبير عنها "كما و كيفا" .

**المنهج الوصفي :**"يعرف المنهج الوصفي على أنه طريقة من طرق التحليل و التفسير بشكل علمي منظم من اجل الوصول إلى أهداف محددة إزاء مشكلة اجتماعية ، و هو يعتبر طريقة لوصف الظاهرة المدروسة و تصويرها كميما عن طريق جمع معلومات مدققة عن المشكلة و تصنيفها و تحليلها و إخضاعها للدراسة .

## الفصل الثالث.....الإجراءات الميدانية للدراسة

كما يعرف المنهج الوصفي في مجال التربية و التعليم بأنه كل استقصاء ينصب على ظاهرة تعليمية أو نفسية ، كما هي قائمة من الحاضر بقصد تشخيصها و كشف جوانبها ، و تحديد العلاقات بين عناصرها ، أو بينها وبين ظواهر تعليمية أو نفسية أو اجتماعية .

و يعرف أيضا على أنه "عملية تحليلية لقضايا حيوية بواسطة الوقوف على الظروف المحيطة بموضوع الدراسة".  
من هذا المنطلق كان من الضروري استخدام هذا المنهج الوصفي لأنه مناسباً لطبيعة هذا الموضوع المدروس ، و يتم ذلك عن طريق جمع البيانات و وصف الظروف ، ثم تنظيم البيانات و استخراج الاستنتاجات و الاقتراحات.  
**متغيرات الدراسة :**

**المتغير المستقل :** المراهقة المحجبة الممارسة للنشاط البدني الرياضي .

**المتغير التابع :** الثقة بالنفس .

### 3\_3\_مجتمع و عينة الدراسة :

المقصود بمجتمع البحث هو مجموع مفردات الظاهرة المدروسة .  
و مجتمع البحث في هذه الدراسة هو تلاميذ الطور الثانوي لفئة المراهقات المحجبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي  
بثانوية داخ البشير ببئر العرش للعام الدراسي(2015/2016) وبلغ مجموعهن 400 .

### حجم العينة:

أجريت الدراسة على عينة عشوائية بسيطة ممثلة لمجتمع الدراسة قوامها 60 تلميذة محجبة ممارسة للنشاط البدني الرياضي  
بثانوية داخ البشير ببئر العرش يمثلون ما نسبته 15% من المجتمع الأصلي للدراسة .

### حدود الدراسة :

**المكان :** قام الباحث بإجراء البحث الميداني على مستوى ثانوية داخ البشير ببئر العرش –سطيف-  
**الزمان:** شرعت في انجاز الجانب النظري لبحثي هذا في قرابة شهر من نهاية جانفي إلى نهاية فيفري ، أما فيما يخص الجانب التطبيقي دام من أواخر شهر مارس إلى غاية أواخر شهر أفريل خلال الموسم الدراسي 2015/2016.

### 3\_4\_أدوات جمع البيانات و المعلومات :

كانت أدوات البحث كالتالي :

**الاستبيان:** هو عبارة عن مجموعة من الأسئلة المرتبة بطريقة منهجية و هو كذلك وسيلة لجمع المعلومات ، و هذه الطريقة تستلزم جمع المعلومات من المصدر الأصلي ، و هي عبارة عن جملة من الأسئلة يتم وضعها في استمارة تعطى إلى أشخاص معينين و هذا للحصول على الأجوبة للأسئلة الواردة فيها .

## الفصل الثالث.....الإجراءات الميدانية للدراسة

وقد تم بناء الاستبيان انطلاقاً من مقياس الثقة بالنفس لسيدني شروجر ويعالج هذا الاستبيان التساؤلات المطروحة مقسمة على ثلاثة محاور تتكون من 21 عبارة تشمل الجانب الجسمي، النفسي والاجتماعي ودراسة خصائصه السيكمومترية من خلال توزيعه على عينة استطلاعية .

**صدق الاستبيان :** يقصد بصدق أداة الدراسة أن تقيس فقرات الاستبيان ما وضعت لقياسه ،وقام الباحث بالتأكد من صدق الاستبيان من خلال الصدق الظاهري للاستبيان(صدق المحكمين) ،والدق البنائي لمحاور الاستبيان .

**صدق المحكمين :** تم عرض أداة الدراسة(الاستبيان) في صورتها الأولية قبل نشرها لعملية تحكيم من قبل مجموعة الأساتذة (انظر ملحق رقم 3 ،القائمة الاسمية للمحكمين)وهذا بغية التأكد من سلامة بناء الاستبيان من مختلف الجوانب ،خاصة من حيث : - دقة صياغة الأسئلة وصحة العبارات .

- مدى شمولية الاستبيان لمعالجة مشكل الدراسة .

- مدى مناسبة كل عبارة للمحور الذي تنتمي إليه .

هذا بالإضافة إلى اقتراح ما يروونه ضرورياً من تعديل صياغة العبارات أو حذفها ،أو إضافة عبارات جديدة وفي الأخير وبناء على الملاحظات والتوصيات من لجنة التحكيم قام الباحث بالتنسيق مع الأستاذ المشرف في إخراج الاستبيان في صورته النهائية .

### الصدق البنائي للاستبيان :

وقد تم حساب الاتساق البنائي لفقرات الاستبيان على عينة استطلاعية بلغ حجمها 18 وذلك بحساب معاملات الارتباط بين كل محور والدرجة الكلية للاستبيان كما يلي :

يعتبر صدق الاتساق البنائي احد مقاييس صدق أداة الدراسة ،حيث يقيس مدى تحقق الأهداف التي تسعى الأداة للوصول إليها ،ويبين صدق الاتساق البنائي مدى ارتباط كل محور من محاور أداة الدراسة بالدرجة الكلية لفقرات الاستبيان ،والجدول رقم (01)يوضح ذلك .

**جدول رقم (01):** يوضح معامل الارتباط بيرسون بين كل محور والدرجة الكلية للاستبيان .

| الرقم | محاور الاستبيان | معامل الارتباط | الدلالة الإحصائية |
|-------|-----------------|----------------|-------------------|
| 1     | المحور الأول    | 0.709          | دال               |
| 2     | المحور الثاني   | 0.8903         | دال               |
| 3     | المحور الثالث   | 0.6087         | دال               |

## الفصل الثالث.....الإجراءات الميدانية للدراسة

من خلال الجدول رقم(01) نجد معاملات الارتباط بين كل محور من الدرجة الكلية للاستبيان دالة إحصائية، حيث قيمة  $r$  المحسوبة أكبر من قيمة  $r$  الجدولة ومنه تعتبر محاور الاستبيان صادقة ومتسقة ملل وضعت لقياسه .

### ثبات الاستبيان :

يقصد بثبات الاستبيان أن تعطى نفس النتيجة لو تم إعادة توزيع الاستبيان أكثر من مرة تحت نفس الظروف والشروط، أو بعبارة أخرى ثبات الاستبيان يعني الاستقرار في نتائج الاستبيان وعدم تغيرها بشكل كبير فيما لو تم إعادة توزيعه على أفراد العينة عدة مرات خلال فترة زمنية معينة، وقد تم التحقق من ثبات استبيان الدراسة من خلال معامل ألفا كرونباخ والجدول رقم(02) يبين معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات الاستبيان .

جدول رقم(02): يوضح قيمة معامل ألفا كرونباخ .

| عدد الفقرات | معامل ألفا كرونباخ | محاور الدراسة        |
|-------------|--------------------|----------------------|
| 7           | 0.849              | المحور الأول         |
| 7           | 0.727              | المحور الثاني        |
| 7           | 0.878              | المحور الثالث        |
| 21          | 0.922              | جميع فقرات الاستبيان |

نلاحظ من خلال الجدول رقم(02) أن معامل ألفا كرونباخ لكل محاور الاستبيان تتراوح بين (0.727-0.878) وهي معاملات مرتفعة، وكذلك معامل ألفا لجميع محاور الاستبيان معاً فقد بلغ 0.922 وهذا يدل على أن قيمة الثبات مرتفعة وتدل على أن أداة الدراسة ذات ثبات كبير مما يجعلنا على ثقة تامة بصحة الاستبيان وصلاحيته لتحليل وتفسير نتائج الدراسة واختبار فرضياتها .

### 3\_5 إجراءات التطبيق الميداني للأداة :

لقد تم انجاز الاستبيان بعد التنسيق بين الباحث و بين الأستاذ المشرف حيث حددنا مجموعة من الأسئلة التي رأينا أنها تخدم موضوع دراستنا هذه ، ثم قمنا بتحكيمة من طرف بعض أساتذة المعهد ، و قد قمنا بطباعته في أوائل شهر أفريل 2016 و قمنا بتوزيعه و جمعه بعد عطلة الربيع ، ثم قمنا بتحليل نتائجه في منتصف نفس الشهر .

### 3\_6 الأساليب الإحصائية :

كما قام الباحث بتفريغ وتحليل الاستبيان باستخدام الأدوات الإحصائية التالية :



–معامل الارتباط بيرسون:

$$R = \frac{n \sum (x.y) - \sum x . \sum y}{\sqrt{[n \sum x^2 - (\sum x)^2] . [n \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

r: معامل الارتباط

n: عدد أفراد العينة X

X: مجموع درجات الأبعاد للاختبار القبلي.

y: مجموع درجات الأبعاد للاختبار البعدي.

–معامل الثبات :

$$\infty = \frac{2 \times r}{1 + r}$$

حيث:

$\infty$ : معامل ثبات كرومباخ.

r: معامل الارتباط بين قيم نصفى البعد .

1و2: ثوابت .

–حساب التكرارات والنسب المئوية لتحليل إجابات أفراد عينة الدراسة والتعرف على اتجاهاتهم نحو أسئلة وعبارات أداة الدراسة .

– كاف تربيع للدلالة الإحصائية على وجود فروق في إجابات العينة على أسئلة أداة الدراسة .

$$K^2 = \sum \frac{(F0 - Fe)^2}{Fe}$$

حيث :

F0: تكرارات المشاهدة .

Fe: التكرارات المتوقعة .

## الفصل الثالث.....الإجراءات الميدانية للدراسة

القاعدة العامة في تحليل إجابة أفراد عينة الدراسة أي في الدلالة الإحصائية للإجابات على أسئلة الاستبيان في وجود فروق بين الإجابات.

دالة إذا كان  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من  $\chi^2$  الجدولة .

غير دالة إذا كانت  $\chi^2$  المحسوبة أقل من الجدولة .

درجة الحرية ل(نعم، لا) هي :عدد البدائل -1 مثلا هنا 1 .

درجة الحرية ل(نعم، لا، أحيانا) هي عدد البدائل -1 مثلا هنا 2 .

$\chi^2$  الجدولة عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 هي 3.84 .

$\chi^2$  الجدولة عند درجة حرية 2 ومستوى الدلالة 0.05 هي 5.99 .

كما أنه تم استخدام برنامج الجدول *MICROSOFTOFFICEEXCEL* .

برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS.

#### 4\_ عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها:

##### 4\_1\_ عرض و تحليل النتائج الخاصة بالفرضية الأولى:

**الفرضية الجزئية رقم 01 :** للجانب الجسمي انعكاس ايجابي على ممارسة المراهقة المحجة للنشاط البدني الرياضي .

**السؤال رقم 01 :** هل تحسّن بالرضا عن شكل جسمك خلال حصة التربية البدنية والرياضية ؟

**الغرض منه :** معرفة ما إذا كانت المراهقة المحجة تحسّن بالرضا عن شكل جسمها خلال حصة التربية البدنية والرياضية .

**الجدول رقم 03 :** يمثل مدى إحساس المراهقة المحجة بالرضا عن شكل جسمها خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

| الإجابة | التكرار | النسبة المئوية | التكرار المتوقع | كا <sup>2</sup> المحسوبة | كا <sup>2</sup> المجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|---------|---------|----------------|-----------------|--------------------------|--------------------------|---------------|-------------|
| نعم     | 46      | 77 %           | 30              | 35.6                     | 03.84                    | 0.05          | 01          |
| لا      | 14      | 23 %           | 30              |                          |                          |               |             |
| المجموع | 60      | 100 %          | 60              |                          |                          |               |             |

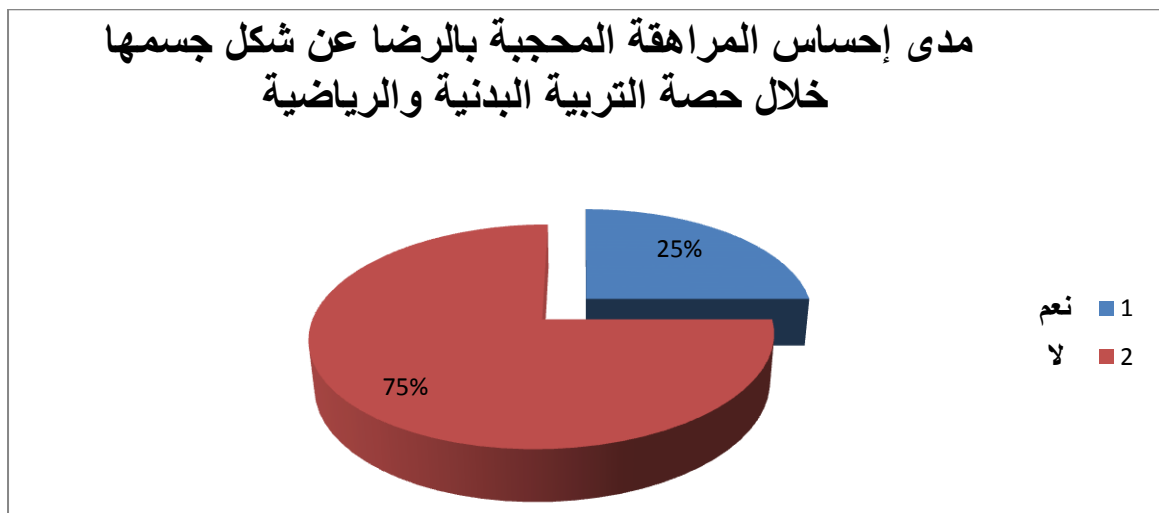
**تحليل نتائج الجدول رقم 03:** إن النتائج المتحصل عليها في الجدول تبين أن النسبة (77 %) من المراهقات

المحجبات يشعرن بالرضا عن شكل جسمهن خلال حصة التربية البدنية والرياضية ، في حين نجد أن نسبة (23 % ) من

المراهقات المحجبات لا يشعرن بالرضا عن شكل جسمهن خلال حصة التربية البدنية والرياضية .

كما نلاحظ من الجدول كا<sup>2</sup> المحسوبة اكبر من كا<sup>2</sup> المجدولة ومنه نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح اكبر

تكرار ، وبالتالي المراهقات المحجبات يشعرن بالرضا عن شكل جسمهن خلال حصة التربية البدنية والرياضية .



**الشكل رقم 01:** يمثل التمثيل الدائري مدى إحساس المراهقة المحجة بالرضا عن شكل جسمها خلال حصة التربية

البدنية والرياضية.

## الفصل الرابع.....عرض النتائج و مناقشتها و تحليلها

**السؤال رقم 02 :** هل ترتجف أطرافك عند التحدث أمام الزملاء خلال حصة التربية البدنية و الرياضية ؟

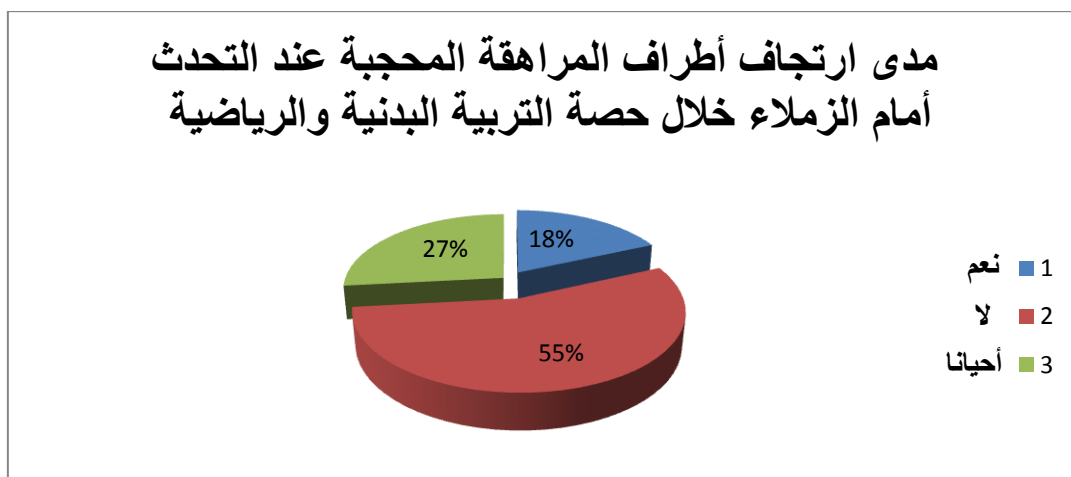
**الغرض منه :** معرفة ما إذا كانت ترتجف أطراف المراهقة المحجبة عند التحدث أمام الزملاء خلال حصة التربية البدنية والرياضية .

**الجدول رقم 04 :** يمثل مدى ارتجاف أطراف المراهقة المحجبة عند التحدث أمام الزملاء خلال حصة التربية البدنية والرياضية .

| الإجابة | التكرار | النسبة المئوية | التكرار المتوقع | كا <sup>2</sup> المحسوبة | كا <sup>2</sup> المجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|---------|---------|----------------|-----------------|--------------------------|--------------------------|---------------|-------------|
| نعم     | 11      | 18 %           | 20              | 13.3                     | 05.99                    | 0.05          | 02          |
| لا      | 33      | 55 %           | 20              |                          |                          |               |             |
| أحيانا  | 16      | 27 %           | 20              |                          |                          |               |             |
| المجموع | 60      | 100 %          | 60              |                          |                          |               |             |

**تحليل نتائج الجدول رقم 04 :** بعد فرزنا لإجابات التلميذات توصلنا إلى أن نسبة (18%) يرون أن أطرافهن ترتجف عند التحدث أمام الزملاء خلال حصة التربية البدنية والرياضية، في حين أن نسبة (55%) يرون أن أطرافهن لا ترتجف عند التحدث أمام الزملاء خلال حصة التربية البدنية والرياضية و بالمقابل نجد أن نسبة (27%) يرون أن أطرافهن أحيانا ما ترتجف عند التحدث أمام الزملاء خلال حصة التربية البدنية والرياضية .

كما نلاحظ من الجدول كا<sup>2</sup> المحسوبة اكبر من كا<sup>2</sup> المجدولة ومنه نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح اكبر تكرار ،وبالتالي أغلب المراهقات المحجبات لا ترتجف أطرافهن عند التحدث أمام الزملاء خلال حصة التربية البدنية والرياضية .



**الشكل رقم 02:** يمثل التمثيل الدائري مدى ارتجاف أطراف المراهقة المحجبة عند التحدث أمام الزملاء خلال حصة التربية البدنية والرياضية .

## الفصل الرابع.....عرض النتائج و مناقشتها و تحليلها

**السؤال رقم 03 :** هل تزداد دقات قلبك عند مقابلة زملاء جدد خلال حصة التربية البدنية والرياضية ؟

**الغرض منه :** معرفة ما إذا كان تزداد دقات قلب المراهقة المحجبة عند مقابلة زملاء جدد خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

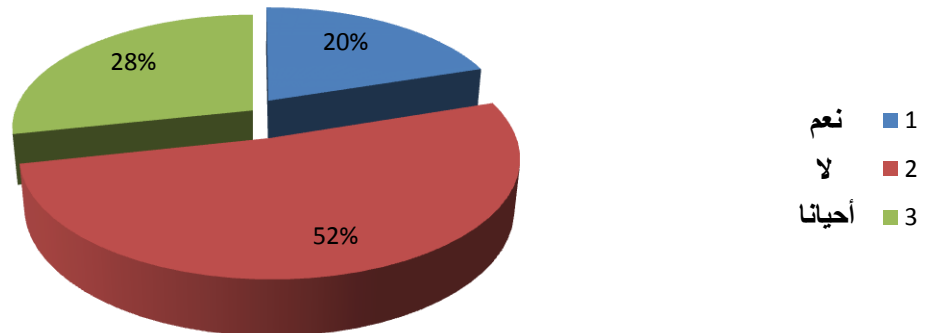
**الجدول رقم 05 :** يمثل معرفة مدى زيادة دقات قلب المراهقة المحجبة عند مقابلة زملاء جدد خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

| الإجابة | التكرار | النسبة المئوية | التكرار المتوقع | كا <sup>2</sup> المحسوبة | كا <sup>2</sup> المجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|---------|---------|----------------|-----------------|--------------------------|--------------------------|---------------|-------------|
| نعم     | 12      | 20 %           | 20              | 9.7                      | 05.99                    | 0.05          | 02          |
| لا      | 31      | 58 %           | 20              |                          |                          |               |             |
| أحيانا  | 17      | 22 %           | 20              |                          |                          |               |             |
| المجموع | 60      | 100 %          | 60              |                          |                          |               |             |

**تحليل نتائج الجدول رقم 05 :** انطلاقا من نتائج الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة (20%) من المراهقات المحجبات تزداد دقات قلبهن عند مقابلة زملاء جدد خلال حصة التربية البدنية و الرياضية ، في حين نجد نسبة (58%) منهن لا تزداد دقات قلبهن عند مقابلة زملاء جدد خلال حصة التربية البدنية والرياضية، و نسبة(22%) أحيانا ما تزداد دقات قلبهن عند مقابلة زملاء جدد خلال حصة التربية البدنية والرياضية .

كما نلاحظ من الجدول كا<sup>2</sup> المحسوبة اكبر من كا<sup>2</sup> المجدولة ومنه نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح اكبر تكرار ،وبالتالي المراهقات المحجبات لا تزداد دقات قلبهن عند مقابلة زملاء جدد خلال حصة التربية البدنية والرياضية .

### مدى زيادة دقات قلب المراهقة المحجبة عند مقابلة زملاء جدد خلال حصة التربية البدنية والرياضية



**الشكل رقم 03:** يمثل التمثيل الدائري مدى زيادة دقات قلب المراهقة المحجبة عند مقابلة زملاء جدد خلال حصة التربية البدنية والرياضية .

## الفصل الرابع.....عرض النتائج و مناقشتها و تحليلها

**السؤال رقم 04 :** هل يضطرب صوتك عند التحدث أمام الزملاء خلال حصة التربية البدنية والرياضية ؟

**الغرض منه:** معرفة مدى اضطراب صوت المراهقة المحجبة عند التحدث أمام الزملاء خلال حصة التربية البدنية والرياضية

**الجدول رقم 06 :** يمثل مدى اضطراب صوت المراهقة المحجبة عند التحدث أمام الزملاء خلال حصة التربية البدنية

والرياضية.

| الإجابة | التكرار | النسبة المئوية | التكرار المتوقع | كا <sup>2</sup> المحسوبة | كا <sup>2</sup> المجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|---------|---------|----------------|-----------------|--------------------------|--------------------------|---------------|-------------|
| نعم     | 10      | 17 %           | 20              | 9.1                      | 05.99                    | 0.05          | 02          |
| لا      | 29      | 48 %           | 20              |                          |                          |               |             |
| أحيانا  | 21      | 35 %           | 20              |                          |                          |               |             |
| المجموع | 60      | 100 %          | 60              |                          |                          |               |             |

**تحليل نتائج الجدول رقم 06 :** من خلال ملاحظتنا للنسب المدونة أعلاه نجد أن نسبة (17%) من المراهقات

المحجبات يضطرب صوتهن عند التحدث أمام الزملاء خلال حصة التربية البدنية و الرياضية ، بينما نجد نسبة (48%)

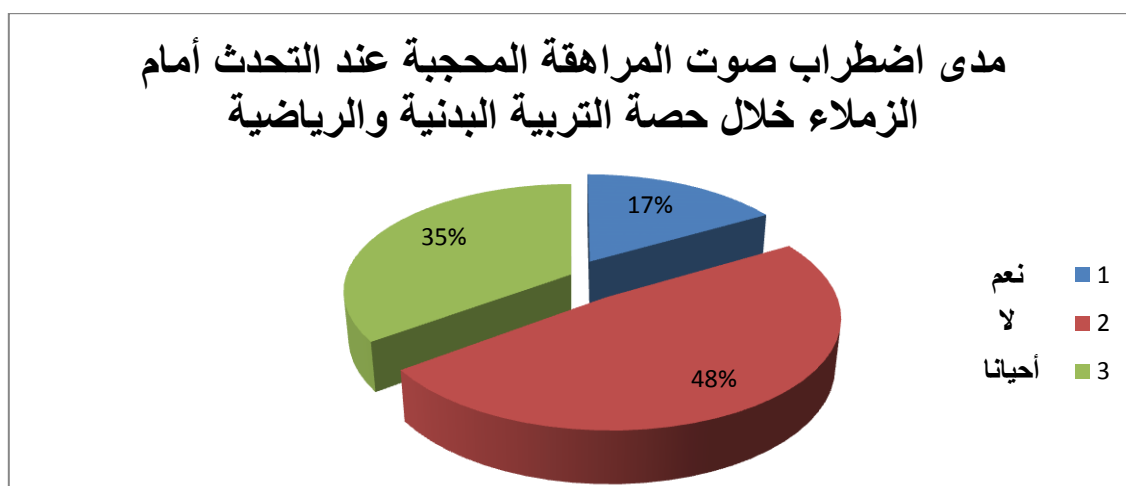
منهن لا يضطرب صوتهن عند التحدث أمام الزملاء خلال حصة التربية البدنية والرياضية ، في حين نجد نسبة (35%)

منهن أحيانا ما يضطرب صوتهن عند التحدث أمام الزملاء خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

كما نلاحظ من الجدول كا<sup>2</sup> المحسوبة اكبر من كا<sup>2</sup> المجدولة ومنه نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح

أكبر تكرار ،وبالتالي المراهقات المحجبات لا يضطرب صوتهن عند التحدث أمام الزملاء خلال حصة التربية البدنية

والرياضية.



**الشكل رقم 04 :** يمثل التمثيل الدائري مدى اضطراب صوت المراهقة المحجبة عند التحدث أمام الزملاء خلال حصة التربية

البدنية والرياضية.

## الفصل الرابع.....عرض النتائج و مناقشتها و تحليلها

**السؤال رقم 05:** هل تشعرين بالارتياح عند التحدث مع أستاذ التربية البدنية و الرياضية ؟

**الغرض منه :** معرفة مدى شعور المراهقة المحجبة بالارتياح عند التحدث مع أستاذ التربية البدنية و الرياضية .

**الجدول رقم 07 :** يمثل مدى شعور المراهقة المحجبة بالارتياح عند التحدث مع أستاذ التربية البدنية و الرياضية

| الإجابة | التكرار | النسبة المئوية | التكرار المتوقع | كا <sup>2</sup> المحسوبة | كا <sup>2</sup> الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|---------|---------|----------------|-----------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|
| نعم     | 49      | 82 %           | 20              | 64.3                     | 05.99                   | 0.05          | 02          |
| لا      | 02      | 03 %           | 20              |                          |                         |               |             |
| أحيانا  | 09      | 15 %           | 20              |                          |                         |               |             |
| المجموع | 60      | 100 %          | 60              |                          |                         |               |             |

**تحليل نتائج الجدول رقم 07 :** بعد فرزنا لإجابات التلميذات المراهقات المحجبات توصلنا إلى أن نسبة (82%)

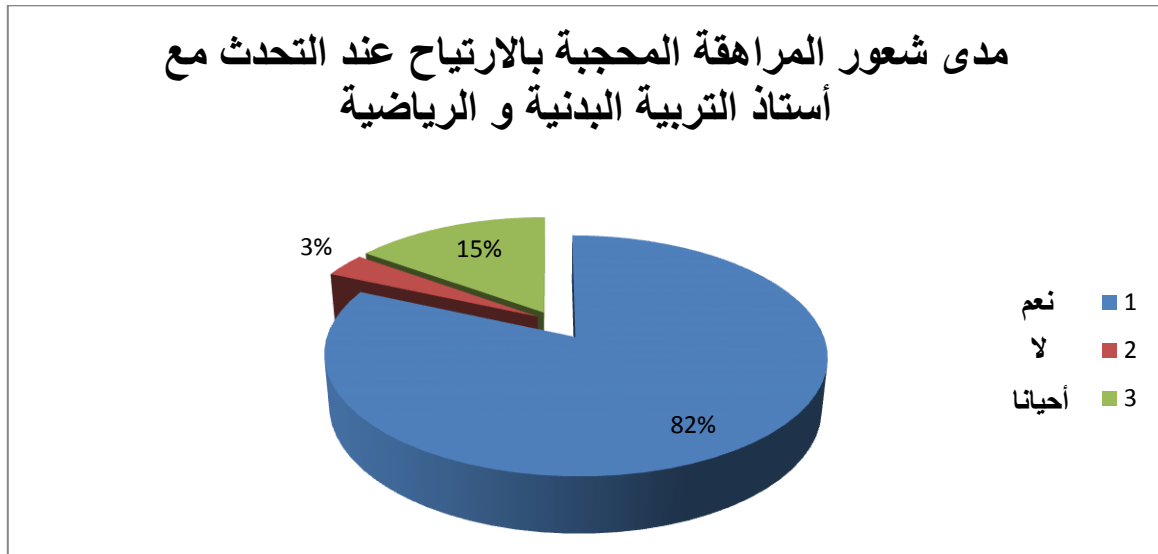
يشعرن بالارتياح عند التحدث مع أستاذ التربية البدنية و الرياضية ، في حين أن نسبة (03%) فقط لا يشعرن بالارتياح

عند التحدث مع أستاذ التربية البدنية و الرياضية ، و في المقابل نجد نسبة (15%) أحيانا ما يشعرن بالارتياح عند

التحدث مع أستاذ التربية البدنية و الرياضية .

كما نلاحظ من الجدول كا<sup>2</sup> المحسوبة اكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة ومنه نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح اكبر

تكرار ، وبالتالي المراهقات المحجبات يشعرن بالارتياح عند التحدث مع أستاذ التربية البدنية و الرياضية.



**الشكل رقم 05:** يمثل التمثيل الدائري مدى شعور المراهقة المحجبة بالارتياح عند التحدث مع أستاذ التربية البدنية و

الرياضية .

## الفصل الرابع.....عرض النتائج و مناقشتها و تحليلها

**السؤال رقم 06 :** هل تشعرين بالتردد عند توضيح رأيك لزملائك خلال حصة التربية البدنية والرياضية ؟

**الغرض منه :** معرفة مدى شعور المراهقة المحجبة بالتردد عند توضيح رأيها لزملائها خلال حصة التربية البدنية و الرياضية.

**الجدول رقم 08 :** يمثل مدى شعور المراهقة المحجبة بالتردد عند توضيح رأيها لزملائها خلال حصة التربية البدنية و الرياضية.

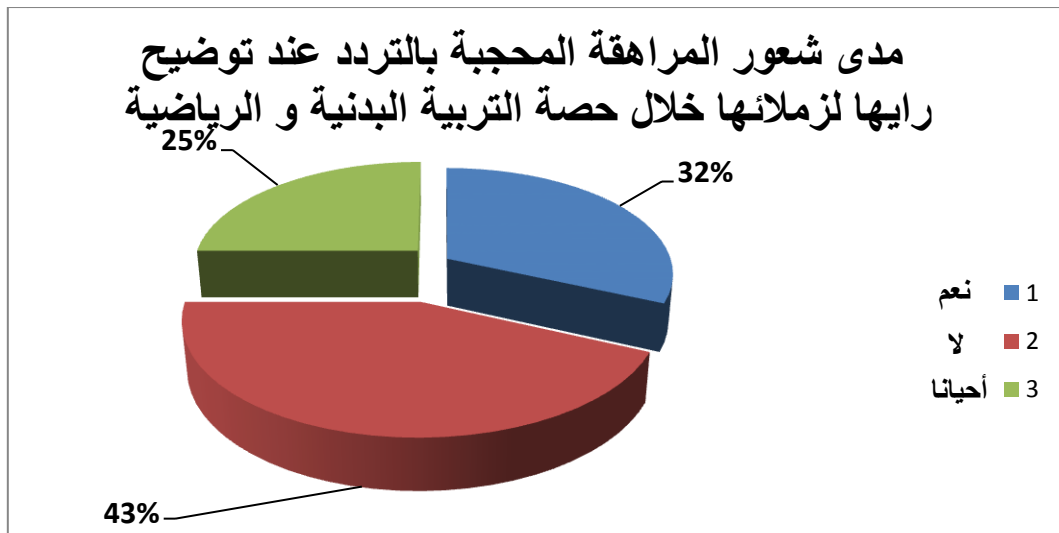
| الإجابة | التكرار | النسبة المئوية | التكرار المتوقع | كا <sup>2</sup> المحسوبة | كا <sup>2</sup> الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|---------|---------|----------------|-----------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|
| نعم     | 15      | % 25           | 20              | 6.02                     | 05.99                   | 0.05          | 02          |
| لا      | 26      | % 43           | 20              |                          |                         |               |             |
| أحيانا  | 19      | % 32           | 20              |                          |                         |               |             |
| المجموع | 60      | %100           | 60              |                          |                         |               |             |

**تحليل نتائج الجدول رقم 08 :** من خلال النتائج المتحصل عليها تبين لنا أن نسبة (15%) يشعرون بالتردد عند

توضيح رأيهن للزملاء خلال حصة التربية البدنية و الرياضية ،في حين نجد نسبة (43 %) منهن لا يشعرون بالتردد عند

توضيح رأيهن لزملائهن خلال حصة التربية البدنية والرياضية ،و بالمقابل نجد أن نسبة (32%) اجبن بأنهن أحيانا يشعرون بالتردد عند توضيح رأيهن لزملائهن خلال حصة التربية البدنية والرياضية .

كما نلاحظ من الجدول كا<sup>2</sup> المحسوبة اكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة ومنه نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح اكبر تكرار ،وبالتالي المراهقات المحجبات لا يشعرون بالتردد عند توضيح رأيهن لزملائهن خلال التربية البدنية والرياضية.



**الشكل رقم 06 :** يمثل التمثيل الدائري مدى شعور المراهقة المحجبة بالتردد عند توضيح رأيها لزملائها خلال حصة التربية البدنية و الرياضية.



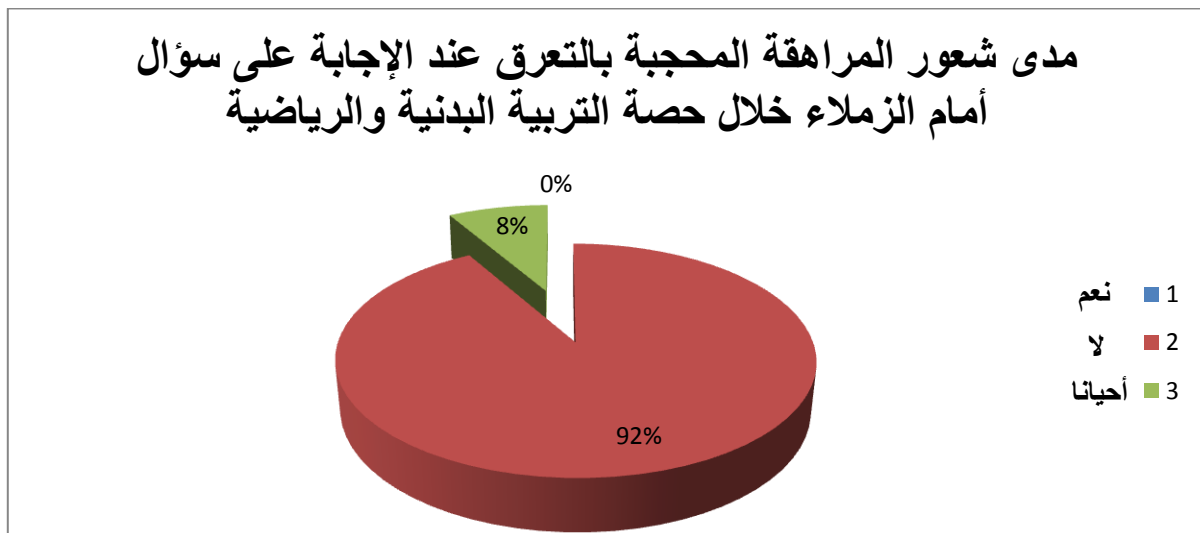
## الفصل الرابع.....عرض النتائج و مناقشتها و تحليلها

**السؤال رقم 07 :** هل تشعرين بالتعرق عند الإجابة على سؤال أمام الزملاء خلال حصة التربية البدنية والرياضية ؟  
**الغرض منه :** معرفة ما إذا كانت المراهقة المحجبة تشعر بالتعرق عند الإجابة على سؤال أمام الزملاء خلال حصة التربية البدنية والرياضية .

**الجدول رقم 09 :** يمثل مدى شعور المراهقة المحجبة بالتعرق عند الإجابة على سؤال أمام الزملاء خلال حصة التربية البدنية والرياضية .

| الإجابة | التكرار | النسبة المئوية | التكرار المتوقع | كا <sup>2</sup> المحسوبة | كا <sup>2</sup> المجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|---------|---------|----------------|-----------------|--------------------------|--------------------------|---------------|-------------|
| نعم     | 00      | % 00           | 20              | 92.5                     | 05.99                    | 0.05          | 02          |
| لا      | 55      | % 92           | 20              |                          |                          |               |             |
| أحيانا  | 05      | % 08           | 20              |                          |                          |               |             |
| المجموع | 60      | %100           | 60              |                          |                          |               |             |

**تحليل نتائج الجدول رقم 09 :** نلاحظ من خلال نتائج الجدول أن ما نسبته (92%) من المراهقات المحجبات لا يشعرن بالتعرق عند الإجابة على سؤال أمام الزملاء خلال حصة التربية البدنية والرياضية ، بينما نجد أن نسبة (8%) منهن فقط أحيانا ما يشعرن بالتعرق عند الإجابة على سؤال أمام الزملاء خلال حصة التربية البدنية والرياضية .  
كما نلاحظ من الجدول كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> المجدولة ومنه نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أكبر تكرار ، وبالتالي المراهقات المحجبات لا يشعرن بالتعرق عند الإجابة على سؤال أمام زملائهن خلال التربية البدنية والرياضية .



**الشكل رقم 07 :** يمثل التمثيل الدائري مدى شعور المراهقة المحجبة بالتعرق عند الإجابة على سؤال أمام الزملاء خلال حصة التربية البدنية والرياضية .

#### 4\_2\_ عرض و تحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثانية:

**الفرضية الجزئية رقم 02 :** للجانب النفسي انعكاس ايجابي على ممارسة المراهقة المحجة للنشاط البدني الرياضي .

**السؤال رقم 08 :** هل تناقشن زملاءك بجرأة خلال حصّة التربية البدنية و الرياضية ؟

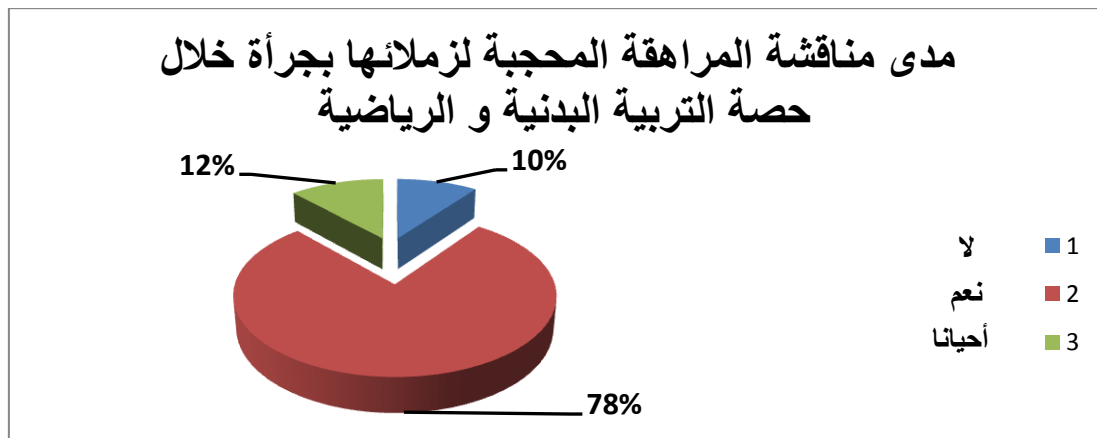
**الغرض منه :** معرفة مدى مناقشة المراهقة المحجة لزملائها بجرأة خلال حصّة التربية البدنية و الرياضية .

**الجدول رقم 10 :** يمثل مدى مناقشة المراهقة المحجة لزملائها بجرأة خلال حصّة التربية البدنية و الرياضية .

| الإجابة | التكرار | النسبة المئوية | التكرار المتوقع | كا <sup>2</sup> المحسوبة | كا <sup>2</sup> الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|---------|---------|----------------|-----------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|
| نعم     | 47      | % 78           | 20              | 54.7                     | 05.99                   | 0.05          | 02          |
| لا      | 06      | % 10           | 20              |                          |                         |               |             |
| أحيانا  | 07      | % 12           | 20              |                          |                         |               |             |
| المجموع | 60      | %100           | 60              |                          |                         |               |             |

**تحليل نتائج الجدول رقم 10:** من خلال تحليلنا لإجابات أفراد العينة اتضح لنا أن نسبة (78%) من المراهقات المحجبات يناقشن زملاءهن بجرأة خلال حصّة التربية البدنية والرياضية، بينما نجد أن نسبة (10%) منهن لا يناقشن زملاءهن بجرأة ، في حين نرى أن نسبة (12%) منهن أحيانا ما يناقشن زملاءهن بجرأة خلال حصّة التربية البدنية والرياضية .

كما نلاحظ من الجدول كا<sup>2</sup> المحسوبة اكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة ومنه نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح اكبر تكرار ،وبالتالي المراهقات المحجبات يناقشن زملاءهن بجرأة خلال حصّة التربية البدنية والرياضية .



**الشكل رقم 08:** يمثل التمثيل الدائري مدى مناقشة المراهقة المحجة لزملائها بجرأة خلال حصّة التربية البدنية و الرياضية

## الفصل الرابع.....عرض النتائج و مناقشتها و تحليلها

**السؤال رقم 09 :** هل تواجهين المواقف التعليمية الجديدة بثبات دون انفعال ؟

**الغرض منه :** معرفة مدى مواجهة المراهقة المحجبة للمواقف التعليمية الجديدة بثبات دون انفعال خلال حصة التربية البدنية و الرياضية .

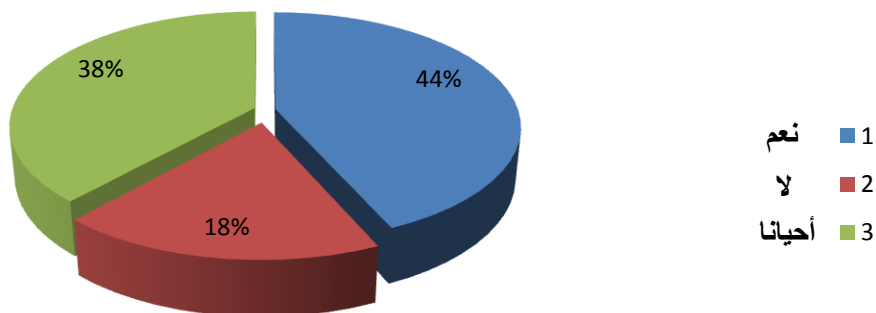
**الجدول رقم 11 :** يمثل مدى مواجهة المراهقة المحجبة للمواقف التعليمية الجديدة بثبات دون انفعال خلال حصة التربية البدنية و الرياضية .

| الإجابة | التكرار | النسبة المئوية | التكرار المتوقع | كا <sup>2</sup> المحسوبة | كا <sup>2</sup> المجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|---------|---------|----------------|-----------------|--------------------------|--------------------------|---------------|-------------|
| نعم     | 26      | 44%            | 20              | 6.3                      | 05.99                    | 0.05          | 02          |
| لا      | 11      | 18%            | 20              |                          |                          |               |             |
| أحيانا  | 23      | 38%            | 20              |                          |                          |               |             |
| المجموع | 60      | 100%           | 60              |                          |                          |               |             |

**تحليل نتائج الجدول رقم 11 :** من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة (44%) من المراهقات المحجبات يواجهن المواقف التعليمية الجديدة بثبات دون انفعال خلال حصة التربية البدنية و الرياضية ، و بالمقابل نجد أن نسبة (18%) منهن لا يواجهن المواقف التعليمية الجديدة بثبات دون انفعال خلال حصة التربية البدنية و الرياضية ، بينما نجد نسبة (38%) منهن أحيانا ما يواجهن المواقف التعليمية الجديدة بثبات دون انفعال .

كما نلاحظ من الجدول كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> المجدولة ومنه نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أكبر تكرار ، وبالتالي المراهقات المحجبات يواجهن المواقف التعليمية الجديدة بثبات دون انفعال خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

### مدى مواجهة المراهقة المحجبة للمواقف التعليمية الجديدة بثبات دون انفعال خلال حصة التربية البدنية و الرياضية



**الشكل رقم 09:** يمثل التمثيل الدائري مدى مواجهة المراهقة المحجبة للمواقف التعليمية الجديدة بثبات دون انفعال خلال حصة التربية البدنية و الرياضية .

**السؤال رقم 10 :** هل تخافين الفشل عند القيام بالتمارين الرياضية ؟

**الغرض منه :** معرفة ما إذا كانت المراهقة المحجبة تخاف الفشل عند القيام بالتمارين الرياضية .

**الجدول رقم 12 :** يمثل مدى خوف المراهقة المحجبة من الفشل عند قيامها بالتمارين الرياضية .

| الإجابة | التكرار | النسبة المئوية | التكرار المتوقع | كا <sup>2</sup> المحسوبة | كا <sup>2</sup> الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|---------|---------|----------------|-----------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|
| نعم     | 12      | % 20           | 20              | 7.15                     | 05.99                   | 0.05          | 02          |
| لا      | 27      | % 45           | 20              |                          |                         |               |             |
| أحيانا  | 21      | % 35           | 20              |                          |                         |               |             |
| المجموع | 60      | %100           | 60              |                          |                         |               |             |

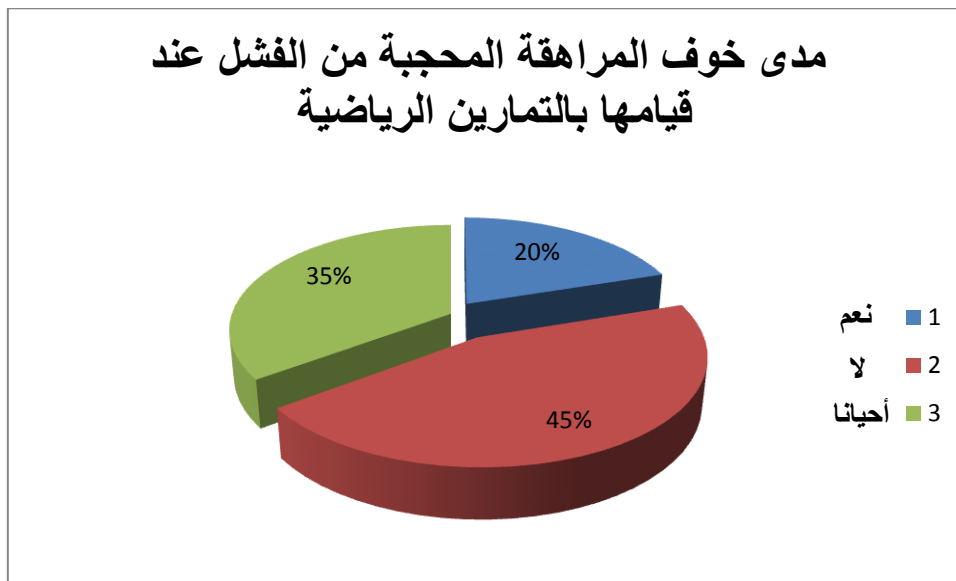
**تحليل نتائج الجدول رقم 12 :** من خلال تحليلنا للنتائج المتحصل عليها اتضح لنا أن نسبة (20%) صرحن أنهم

يخفن الفشل عند القيام بالتمارين الرياضية ،وبالمقابل نجد نسبة ( 45 %)منهن لا يخفن الفشل ،في حين أن نسبة

(35%)منهن أحيانا ما يخفن الفشل عند القيام بالتمارين الرياضية .

كما نلاحظ من الجدول كا<sup>2</sup> المحسوبة اكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة ومنه نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح

أكبر تكرار ،وبالتالي المراهقة المحجبة لا تخاف الفشل عند القيام بالتمارين الرياضية .



**الشكل رقم 10:** يمثل التمثيل الدائري مدى خوف المراهقة المحجبة من الفشل عند قيامها بالتمارين الرياضية.

**السؤال رقم 11 :** هل لديك القدرة الكافية للدفاع عن رأيك ؟

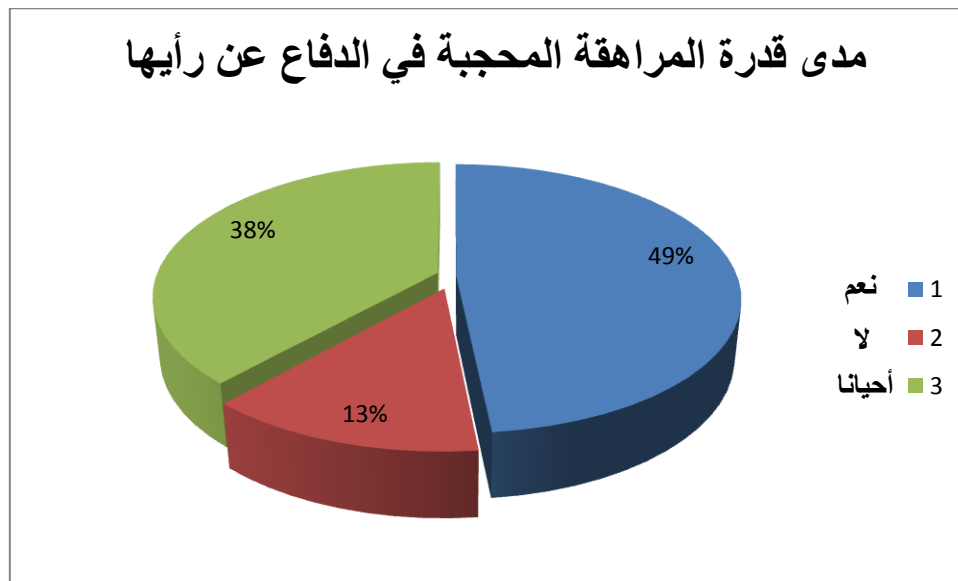
**الغرض منه :** معرفة مدى قدرة المراهقة المحجبة في الدفاع عن رأيها .

**الجدول رقم 13 :** يمثل مدى قدرة المراهقة المحجبة في الدفاع عن رأيها .

| الإجابة | التكرار | النسبة المئوية | التكرار المتوقع | كا <sup>2</sup> المحسوبة | كا <sup>2</sup> الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|---------|---------|----------------|-----------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|
| نعم     | 29      | 48 %           | 20              | 11.7                     | 05.99                   | 0.05          | 02          |
| لا      | 08      | 13 %           | 20              |                          |                         |               |             |
| أحيانا  | 23      | 39 %           | 20              |                          |                         |               |             |
| المجموع | 60      | 100 %          | 60              |                          |                         |               |             |

**تحليل نتائج الجدول رقم 13 :** بعد فرز الإجابات توصلنا إلى أن نسبة (48%) منهن لديهن القدرة الكافية للدفاع عن رأيهن ، في حين أن نسبة (13%) لا يمتلكن القدرة الكافية لذلك ، بالمقابل نجد نسبة (39%) منهن أحيانا ما يمتلكن القدرة الكافية للدفاع عن رأيهن .

كما نلاحظ من الجدول كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة ومنه نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أكبر تكرار ، وبالتالي المراهقات المحجبات لديهن القدرة الكافية للدفاع عن رأيهن .



**الشكل رقم 11 :** يمثل التمثيل الدائري مدى قدرة المراهقة المحجبة في الدفاع عن رأيها.

**السؤال رقم 12 :** هل تضايقتك انتقادات زملائك لأدائك الرياضي ؟

**الغرض منه :** معرفة مدى تضايقتك المراهقة المحجبة من انتقادات زملائها لأدائها الرياضي .

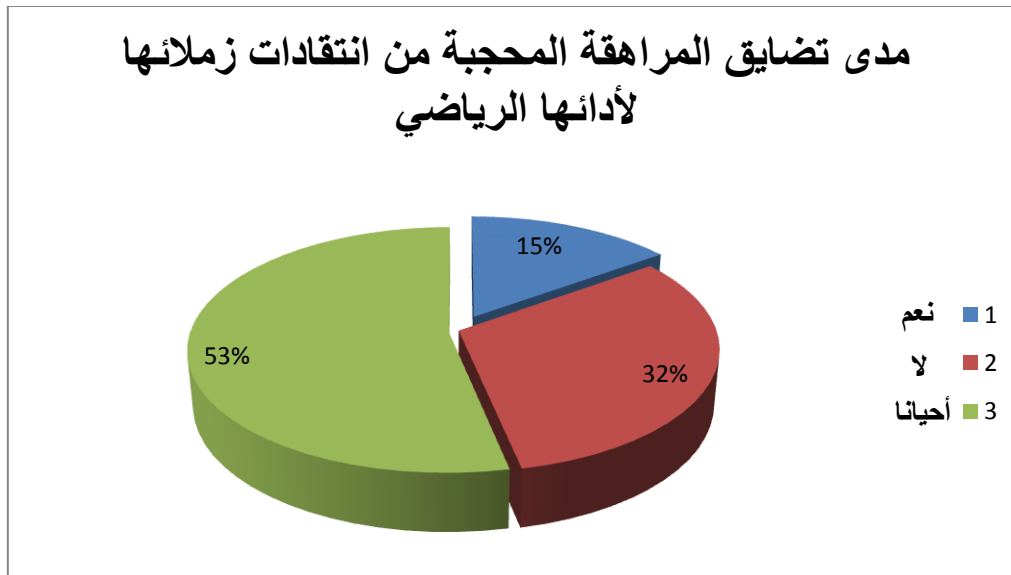
**الجدول رقم 14 :** يمثل مدى تضايقتك المراهقة المحجبة من انتقادات زملائها لأدائها الرياضي .

| الإجابة | التكرار | النسبة المئوية | التكرار المتوقع | كا <sup>2</sup> المحسوبة | كا <sup>2</sup> الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|---------|---------|----------------|-----------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|
| نعم     | 9       | 15 %           | 20              | 13.3                     | 05.99                   | 0.05          | 02          |
| لا      | 19      | 32 %           | 20              |                          |                         |               |             |
| أحيانا  | 32      | 53 %           | 20              |                          |                         |               |             |
| المجموع | 60      | 100 %          | 60              |                          |                         |               |             |

**تحليل نتائج الجدول رقم 14 :** من خلال تحليلنا للنتائج المتحصل عليها اتضح لنا أن نسبة (15%) من المراهقات

المحجبات تضايقهن انتقادات زملائهن لأدائهن الرياضي ، في حين نجد أن نسبة (32%) لا تضايقهن انتقادات زملاءهن ، بيد أن نسبة (53%) أحيانا ما تضايقهن انتقادات زملائهن لأدائهن الرياضي .

كما نلاحظ من الجدول كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة ومنه نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أكبر تكرار ، وبالتالي المراهقات المحجبات أحيانا ما تضايقهن انتقادات زملائهن لأدائهن الرياضي .



**الشكل رقم 12:** يمثل التمثيل الدائري مدى تضايقتك المراهقة المحجبة من انتقادات زملائها لأدائها الرياضي .

**السؤال رقم 13 :** هل تترددن في سؤال زملائك إن كنت تؤدي التمرين بشكل صحيح أم لا ؟

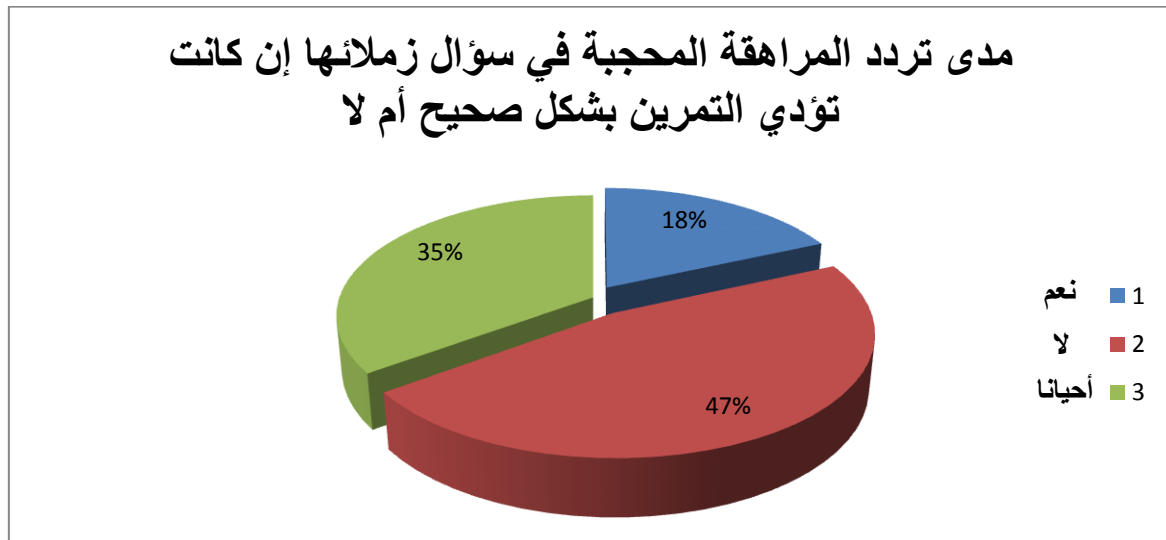
**الغرض منه :** معرفة مدى تردد المراهقة المحجبة في سؤال زملائها إن كانت تؤدي التمرين بشكل صحيح أم لا .

**الجدول رقم 15 :** يمثل مدى تردد المراهقة المحجبة في سؤال زملائها إن كانت تؤدي التمرين بشكل صحيح أم لا

| الإجابة | التكرار | النسبة المئوية | التكرار المتوقع | كا <sup>2</sup> المحسوبة | كا <sup>2</sup> الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|---------|---------|----------------|-----------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|
| نعم     | 11      | 18 %           | 20              | 7.3                      | 05.99                   | 0.05          | 02          |
| لا      | 28      | 47 %           | 20              |                          |                         |               |             |
| أحيانا  | 21      | 35 %           | 20              |                          |                         |               |             |
| المجموع | 60      | 100 %          | 60              |                          |                         |               |             |

**تحليل نتائج الجدول رقم 15 :** من خلال تحليلنا للنتائج المتحصل عليها اتضح لنا أن نسبة (18%) من المراهقات المحجبات يترددن في سؤال زملائهن إن كن يؤدي التمرين بشكل صحيح أم لا ، في حين نرى أن نسبة (47%) منهن لا يترددن في سؤال زملائهن ، و في المقابل نجد أن نسبة (35%) منهن أحيانا ما يترددن في سؤال زملائهن إن كن يؤدي التمرين بشكل صحيح أم لا .

كما نلاحظ من الجدول كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة ومنه نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أكبر تكرار ، وبالتالي المراهقة المحجبة لا تتردد في سؤال زملائها إن كانت تؤدي التمرين بشكل صحيح أم لا .



**الشكل رقم 13 :** يمثل التمثيل الدائري مدى تردد المراهقة المحجبة في سؤال زملائها إن كانت تؤدي التمرين بشكل صحيح أم لا .

## الفصل الرابع.....عرض النتائج و مناقشتها و تحليلها

**السؤال رقم 14 :** هل تستطيعين الرد على من يطلق عليك صفات سلبية خلال أداء التمارين الرياضية ؟

**الغرض منه :** معرفة مدى قدرة رد المراهقة المحجبة على من يطلق عليها صفات سلبية خلال الأداء الرياضي .

**الجدول رقم 16 :** يمثل مدى قدرة رد المراهقة المحجبة على من يطلق عليها صفات سلبية خلال الأداء الرياضي

| الإجابة | التكرار | النسبة المئوية | التكرار المتوقع | كا <sup>2</sup> المحسوبة | كا <sup>2</sup> المجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|---------|---------|----------------|-----------------|--------------------------|--------------------------|---------------|-------------|
| نعم     | 29      | 48 %           | 20              | 6.7                      | 05.99                    | 0.05          | 02          |
| لا      | 13      | 22 %           | 20              |                          |                          |               |             |
| أحيانا  | 18      | 30 %           | 20              |                          |                          |               |             |
| المجموع | 60      | 100 %          | 60              |                          |                          |               |             |

**تحليل نتائج الجدول رقم 16 :** من خلال نتائج الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة (48%) من المراهقات المحجبات

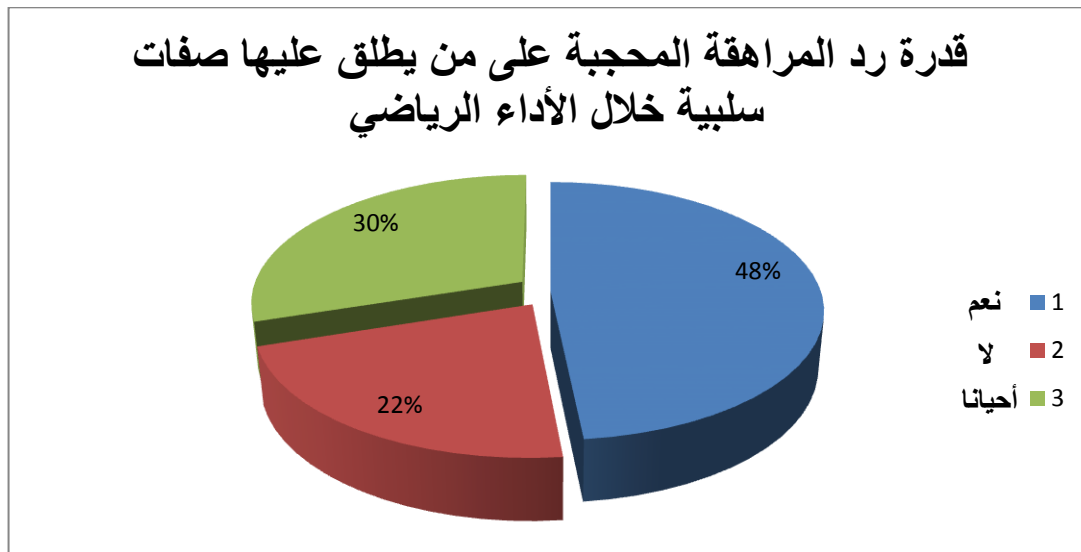
يستطعن الرد على من يطلق عليهن صفات سلبية خلال الأداء الرياضي ،فيما نجد نسبة (22 % )منهن لا يستطعن الرد

،بينما نجد نسبة (30%) من المراهقات المحجبات أحيانا ما يستطعن الرد على من يطلق عليهن صفات سلبية خلال

الأداء الرياضي .

كما نلاحظ من الجدول كا<sup>2</sup> المحسوبة اكبر من كا<sup>2</sup> المجدولة ومنه نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح اكبر

تكرار ،وبالتالي المراهقات المحجبات يستطعن الرد على من يطلق عليهن صفات سلبية خلال الأداء الرياضي .



**الشكل رقم 14:** يمثل التمثيل الدائري قدرة رد المراهقة المحجبة على من يطلق عليها صفات سلبية خلال الأداء الرياضي.



#### 4\_3\_ عرض و تحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثالثة:

**الفرضية الجزئية رقم 03 :** للجانب الاجتماعي انعكاس ايجابي على ممارسة المراهقة المحجة للنشاط البدني الرياضي .

**السؤال رقم 15 :** هل تفضلين البقاء بعيدا عن زملائك خلال حصة التربية البدنية والرياضية ؟

**الغرض منه :** معرفة مدى تفضيل المراهقة المحجة البقاء بعيدا عن زملائها خلال حصة التربية البدنية والرياضية .

**الجدول رقم 17 :** يمثل مدى تفضيل المراهقة المحجة البقاء بعيدا عن زملائها خلال حصة التربية البدنية والرياضية .

| الإجابة | التكرار | النسبة المئوية | التكرار المتوقع | كا <sup>2</sup> المحسوبة | كا <sup>2</sup> الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|---------|---------|----------------|-----------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|
| نعم     | 10 %    | 06             | 20              | 43.6                     | 05.99                   | 0.05          | 02          |
| لا      | 73 %    | 44             | 20              |                          |                         |               |             |
| أحيانا  | 17 %    | 10             | 20              |                          |                         |               |             |
| المجموع | 60      | 100 %          | 60              |                          |                         |               |             |

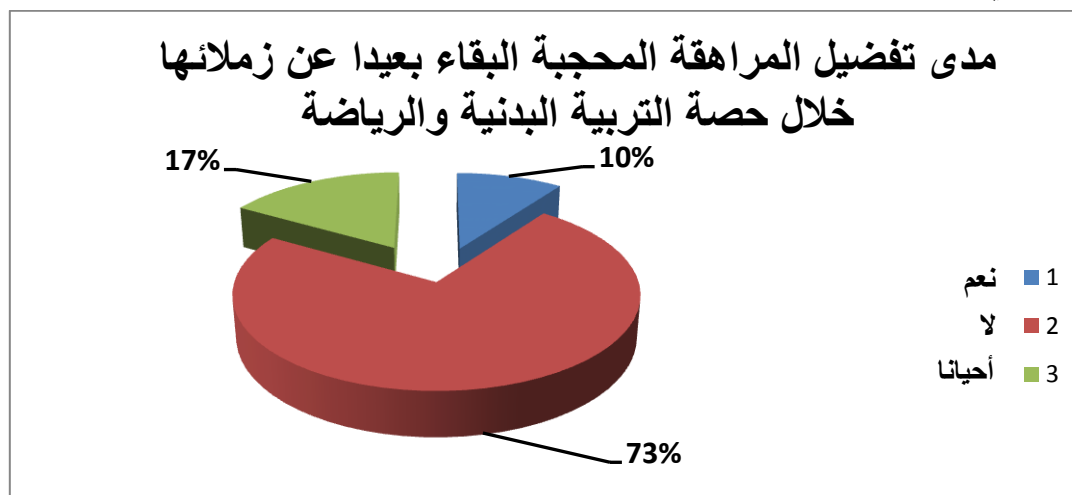
**تحليل نتائج الجدول رقم 17 :** انطلاقا من النتائج المدونة أعلاه نجد أن نسبة (10 %) من المراهقات المحجبات فقط

يفضلن البقاء بعيدا عن زملائهن خلال حصة التربية البدنية والرياضية ،بينما نجد نسبة (73 %) لا يفضلن البقاء بعيدا

عن الزملاء ،في حين نجد (17 %)منهن أحيانا ما يفضلن البقاء بعيدا عن زملائهن خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

كما نلاحظ من الجدول كا<sup>2</sup> المحسوبة اكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة ومنه نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح

اكبر تكرار ،وبالتالي المراهقات المحجبات لا يفضلن البقاء بعيدا عن زملائهن خلال حصة التربية البدنية والرياضية.



**الشكل رقم 15:** يمثل التمثيل الدائري مدى تفضيل المراهقة المحجة البقاء بعيدا عن زملائها خلال حصة التربية البدنية

والرياضية.

## الفصل الرابع.....عرض النتائج و مناقشتها و تحليلها

**السؤال رقم 16:** هل تجد صعوبة في تكوين علاقات اجتماعية مع الزملاء خلال حصة التربية البدنية والرياضية ؟

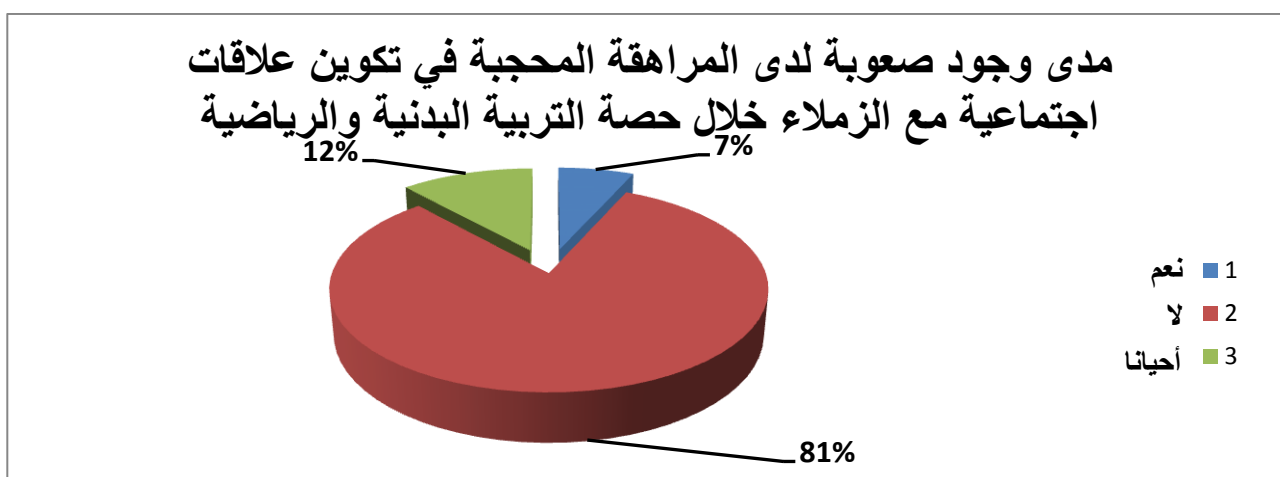
**الغرض منه :** معرفة مدى وجود صعوبة لدى المراهقة المحجبة في تكوين علاقات اجتماعية مع الزملاء خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

**الجدول رقم 18 :** يمثل مدى وجود صعوبة لدى المراهقة المحجبة في تكوين علاقات اجتماعية مع الزملاء خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

| الإجابة | التكرار | النسبة المئوية | التكرار المتوقع | كا <sup>2</sup> المحسوبة | كا <sup>2</sup> الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|---------|---------|----------------|-----------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|
| نعم     | 04      | % 07           | 20              | 63.3                     | 05.99                   | 0.05          | 02          |
| لا      | 49      | % 81           | 20              |                          |                         |               |             |
| أحيانا  | 07      | % 12           | 20              |                          |                         |               |             |
| المجموع | 60      | %100           | 60              |                          |                         |               |             |

**تحليل نتائج الجدول رقم 18 :** من تحليلنا لإجابات أفراد العينة نجد أن نسبة (07%) فقط تجد صعوبة في تكوين علاقات اجتماعية مع الزملاء خلال حصة التربية البدنية والرياضية ،بينما نجد نسبة كبيرة تقدر بـ (81%) منهن لا تجد أي صعوبة في تكوين علاقات اجتماعية مع الزملاء ،غير أن نسبة (12% ) منهن أحيانا ما تجد صعوبة في تكوين علاقات اجتماعية مع الزملاء خلال حصة التربية البدنية والرياضية .

كما نلاحظ من الجدول كا<sup>2</sup> المحسوبة اكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة ومنه نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح اكبر تكرار ،وبالتالي المراهقات المحجبات لا يجدن صعوبة في تكوين علاقات اجتماعية خلال حصة التربية البدنية والرياضية.



**الشكل رقم 16:** يمثل التمثيل الدائري مدى وجود صعوبة لدى المراهقة المحجبة في تكوين علاقات اجتماعية مع الزملاء خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

**السؤال رقم 17:** هل تتجنبين مشاركة الذكور في النشاطات الرياضية ؟

**الغرض منه:** معرفة مدى تجنب المراهقة المحجبة للذكور أثناء النشاطات الرياضية.

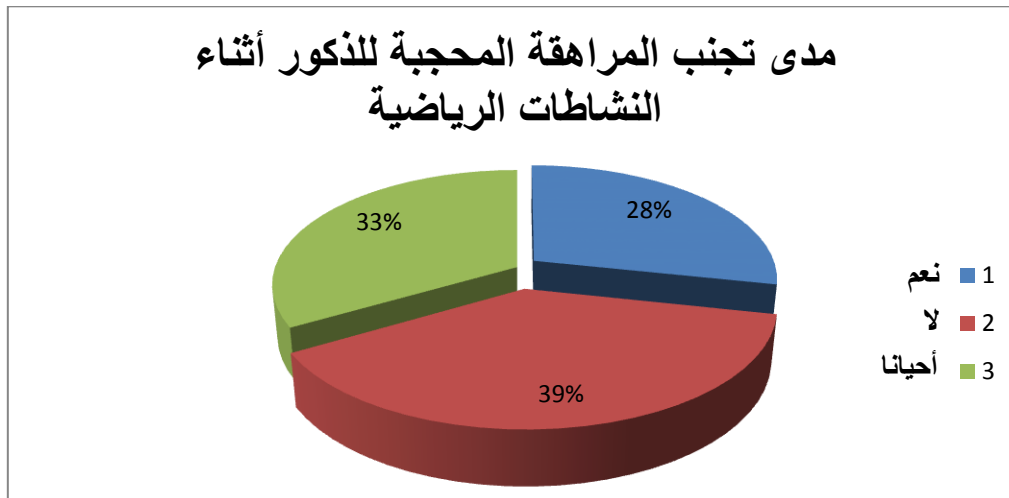
**الجدول رقم 19:** يمثل مدى تجنب المراهقة المحجبة للذكور أثناء النشاطات الرياضية .

| الإجابة | التكرار | النسبة المئوية | التكرار المتوقع | كا <sup>2</sup> المحسوبة | كا <sup>2</sup> الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|---------|---------|----------------|-----------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|
| نعم     | 17      | 28 %           | 20              | 9.01                     | 05.99                   | 0.05          | 02          |
| لا      | 23      | 39 %           | 20              |                          |                         |               |             |
| أحيانا  | 20      | 33 %           | 20              |                          |                         |               |             |
| المجموع | 60      | 100 %          | 60              |                          |                         |               |             |

**تحليل نتائج الجدول رقم 19:** من خلال تحليلنا لإجابات أفراد العينة اتضح لنا أن نسبة (28%) من المراهقات

المحجبات يتجنبن مشاركة الذكور في النشاطات الرياضية ،بينما نجد نسبة (39%) منهن لا يتجنبن مشاركة الذكور ،في حين أن (33%) أحيانا ما يتجنبن مشاركة الذكور في النشاطات الرياضية .

كما نلاحظ من الجدول كا<sup>2</sup> المحسوبة اكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة ومنه نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح اكبر تكرار ،وبالتالي المراهقات المحجبات لا يتجنبن الذكور في النشاطات الرياضية .



**الشكل رقم 17:** يمثل التمثيل الدائري مدى تجنب المراهقة المحجبة للذكور أثناء النشاطات الرياضية.

## الفصل الرابع.....عرض النتائج و مناقشتها و تحليلها

**السؤال رقم 18:** هل تتصرفين بحرية تامة دون مراعاة الآخرين أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ؟

**الغرض منه:** معرفة مدى تصرف المراهقة المحجبة بحرية تامة دون مراعاة الآخرين أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية .

**الجدول رقم 20:** يمثل مدى تصرف المراهقة المحجبة بحرية تامة دون مراعاة الآخرين أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية

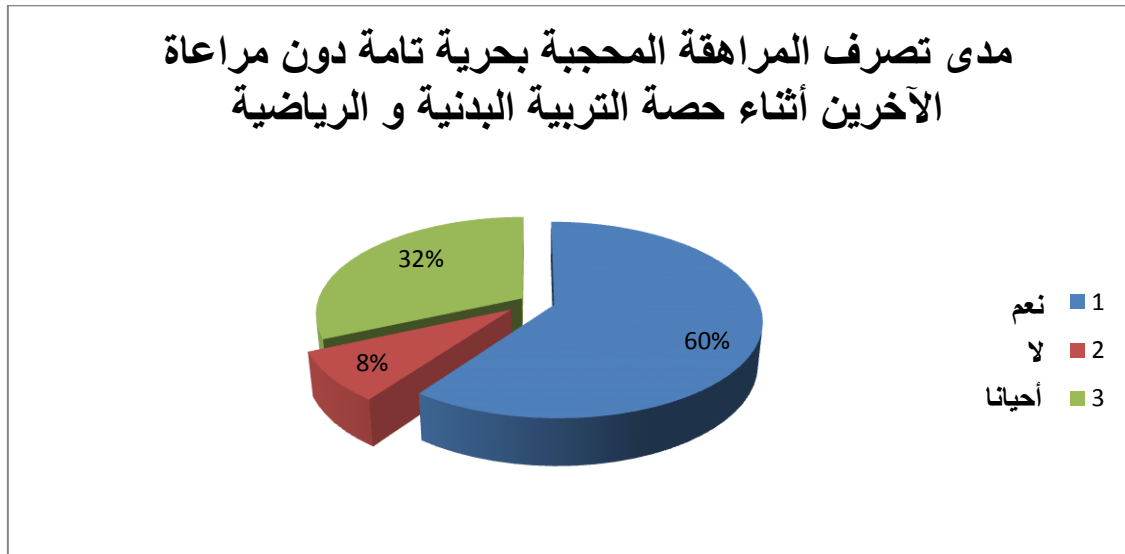
| الإجابة | التكرار | النسبة المئوية | التكرار المتوقع | كا <sup>2</sup> المحسوبة | كا <sup>2</sup> المجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|---------|---------|----------------|-----------------|--------------------------|--------------------------|---------------|-------------|
| نعم     | 36      | 60 %           | 20              | 24.1                     | 05.99                    | 0.05          | 02          |
| لا      | 05      | 08 %           | 20              |                          |                          |               |             |
| أحيانا  | 19      | 32 %           | 20              |                          |                          |               |             |
| المجموع | 60      | 100 %          | 60              |                          |                          |               |             |

**تحليل نتائج الجدول رقم 20:** من خلال تحليلنا لإجابات أفراد العينة نجد أن نسبة (60 %) من المراهقات المحجبات

يتصرفن بحرية تامة دون مراعاة الآخرين أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ، بينما نجد نسبة ( 08%) منهن فقط لا

يتصرفن بحرية تامة ، في حين نجد نسبة (32%) منهن أحيانا ما يتصرفن بحرية تامة دون مراعاة الآخرين أثناء حصة التربية البدنية والرياضية .

كما نلاحظ من الجدول كا<sup>2</sup> المحسوبة اكبر من كا<sup>2</sup> المجدولة ومنه نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح اكبر تكرار ،وبالتالي المراهقة المحجبة تتصرف بحرية تامة دون مراعاة الآخرين أثناء حصة التربية البدنية والرياضية .



**الشكل رقم 18:** يمثل التمثيل الدائري مدى تصرف المراهقة المحجبة بحرية تامة دون مراعاة الآخرين أثناء حصة التربية

البدنية و الرياضية .

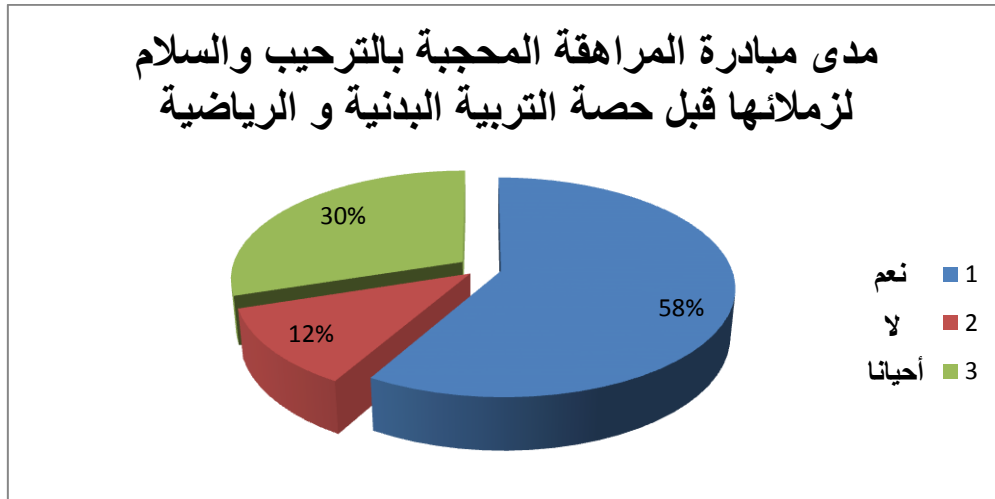
**السؤال رقم 19:** هل تبادرين زملاءك بالترحيب والسلام قبل حصة التربية البدنية و الرياضية ؟

**الغرض منه:** معرفة مدى مبادرة المراهقة المحجبة بالترحيب والسلام لزملائها قبل حصة التربية البدنية و الرياضية .

**الجدول رقم 21:** يمثل مدى مبادرة المراهقة المحجبة بالترحيب والسلام لزملائها قبل حصة التربية البدنية و الرياضية .

| الإجابة | التكرار | النسبة المئوية | التكرار المتوقع | كا <sup>2</sup> المحسوبة | كا <sup>2</sup> الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|---------|---------|----------------|-----------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|
| نعم     | 35      | 58%            | 20              | 19.9                     | 05.99                   | 0.05          | 02          |
| لا      | 07      | 12%            | 20              |                          |                         |               |             |
| أحيانا  | 18      | 30%            | 20              |                          |                         |               |             |
| المجموع | 60      | 100%           | 60              |                          |                         |               |             |

**تحليل نتائج الجدول رقم 21:** انطلاقا من نتائج الجدول المدونة أعلاه نرى أن نسبة (58%) من المراهقات المحجبات يبادرن زملاءهن بالترحيب والسلام قبل حصة التربية البدنية والرياضية، في حين أن نسبة (12%) منهن لا يبادرن بذلك، بينما نسبة (30%) من المراهقات المحجبات أحيانا ما يبادرن زملاءهن بالترحيب والسلام قبل حصة التربية البدنية . كما نلاحظ من الجدول كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة ومنه نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أكبر تكرار، وبالتالي المراهقات المحجبات يبادرن زملاءهن بالترحيب والسلام قبل حصة التربية البدنية والرياضية .



**الشكل رقم 19:** يمثل التمثيل الدائري مدى مبادرة المراهقة المحجبة بالترحيب والسلام لزملائها قبل حصة التربية البدنية و الرياضية.

## الفصل الرابع.....عرض النتائج و مناقشتها و تحليلها

**السؤال رقم 20:** هل تشعرين بالثقة والاطمئنان بين زملائك خلال حصة التربية البدنية والرياضية ؟

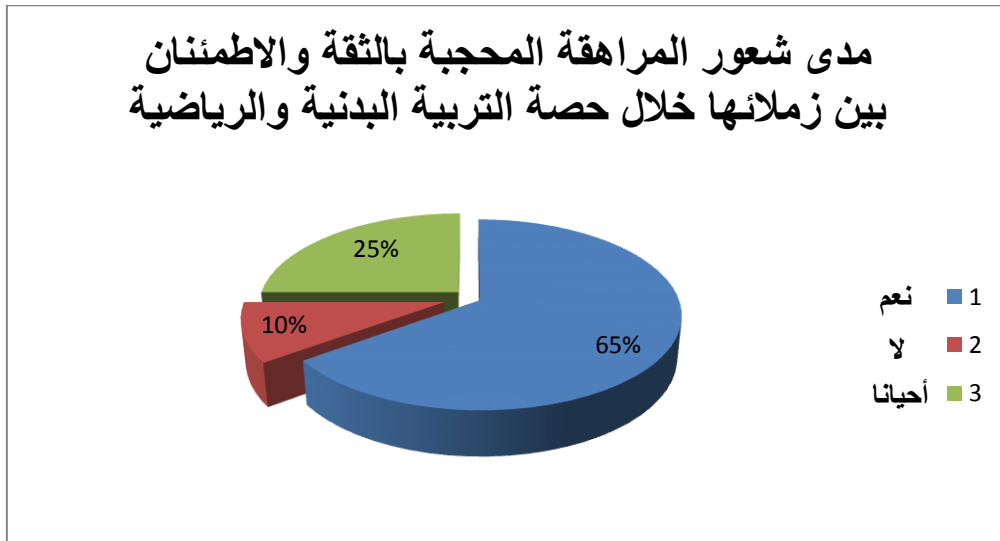
**الغرض منه:** معرفة مدى شعور المراهقة المحجبة بالثقة والاطمئنان بين زملائها خلال حصة التربية البدنية والرياضية .

**الجدول رقم 22:** يمثل مدى شعور المراهقة المحجبة بالثقة والاطمئنان بين زملائها خلال حصة التربية البدنية والرياضية .

| الإجابة | التكرار | النسبة المئوية | التكرار المتوقع | كا <sup>2</sup> المحسوبة | كا <sup>2</sup> الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|---------|---------|----------------|-----------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|
| نعم     | 39      | 65%            | 20              | 29.1                     | 05.99                   | 0.05          | 02          |
| لا      | 06      | 10%            | 20              |                          |                         |               |             |
| أحيانا  | 15      | 25%            | 20              |                          |                         |               |             |
| المجموع | 60      | 100%           | 60              |                          |                         |               |             |

**تحليل نتائج الجدول رقم 22:** انطلاقا من نتائج الجدول المدونة أعلاه نرى أن نسبة (65 %) من المراهقات المحجبات يشعرن بالثقة والاطمئنان بين زملائهن خلال حصة التربية البدنية والرياضية ، بينما نسبة (10%) فقط لا يشعرن بالثقة والاطمئنان بين الزملاء ، في حين نجد نسبة (25%) منهن أحيانا ما يشعرن بالثقة والاطمئنان بين زملائهن خلال حصة التربية البدنية والرياضية .

كما نلاحظ من الجدول كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة ومنه نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أكبر تكرار ، وبالتالي المراهقات المحجبات يشعرن بالثقة والاطمئنان بين الزملاء خلال حصة التربية البدنية والرياضية .



**الشكل رقم 20:** يمثل التمثيل الدائري طبيعة مدى شعور المراهقة المحجبة بالثقة والاطمئنان بين زملائها خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

**السؤال رقم 21:** هل تتجنبين المواقف التعليمية التي تتطلب المواجهة ؟

**الغرض منه :** معرفة مدى تجنب المراهقة المحجة للمواقف التعليمية التي تتطلب المواجهة .

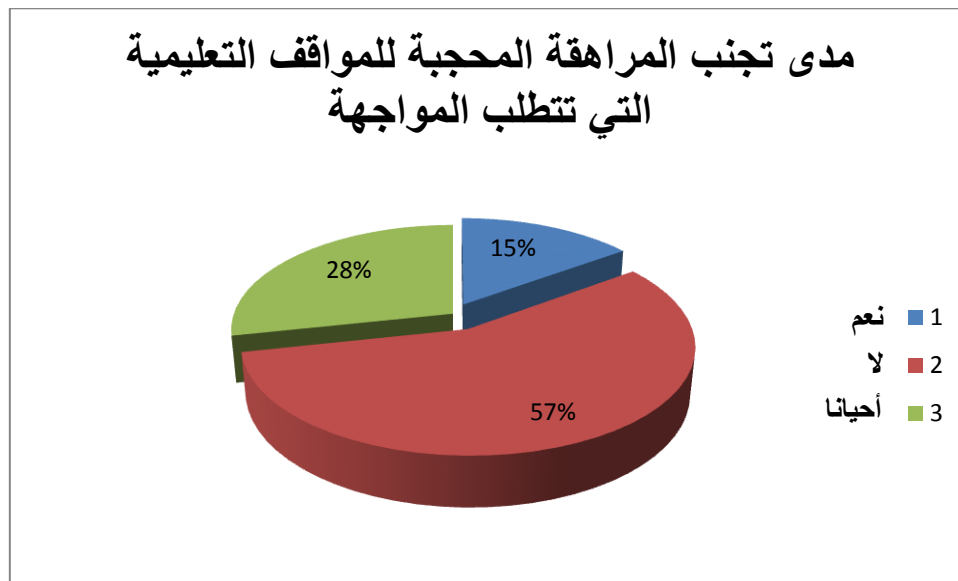
**الجدول رقم 23 :** يمثل مدى تجنب المراهقة المحجة للمواقف التعليمية التي تتطلب المواجهة.

| الإجابة | التكرار | النسبة المئوية | التكرار المتوقع | كا <sup>2</sup> المحسوبة | كا <sup>2</sup> الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|---------|---------|----------------|-----------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|
| نعم     | 09      | 15%            | 20              | 16.3                     | 05.99                   | 0.05          | 02          |
| لا      | 34      | 57%            | 20              |                          |                         |               |             |
| أحيانا  | 17      | 28%            | 20              |                          |                         |               |             |
| المجموع | 60      | 100%           | 60              |                          |                         |               |             |

**تحليل نتائج الجدول رقم 23 :** من خلال تحليل نتائج الجدول أعلاه نجد أن نسبة ( 15%) من المراهقات المحجبات

يتجنبن المواقف التعليمية التي تتطلب المواجهة ،بينما نجد نسبة (57%) لا يتجنبن هذه المواقف ،فيما نرى أن ما نسبته (28%) من المراهقات المحجبات أحيانا ما يتجنبن المواقف التعليمية التي تتطلب المواجهة .

كما نلاحظ من الجدول كا<sup>2</sup> المحسوبة اكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة ومنه نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح اكبر تكرار ،وبالتالي المراهقة المحجة لا تتجنب المواقف التعليمية التي تتطلب المواجهة .



**الشكل رقم 21:** يمثل التمثيل الدائري مدى تجنب المراهقة المحجة للمواقف التعليمية التي تتطلب المواجهة.

#### 4-مناقشة الفرضيات في ضوء فرضيات الدراسة :

##### مناقشة الفرضية الأولى :

انطلاقا من الخلفية النظرية لهذه الدراسة تم اختيار الفرضية الأولى للبحث و التي جاءت حول انعكاس الجانب الجسمي على ممارسة المراهقة المحجبة للنشاط البدني الرياضي ، وهذا بهدف معرفة انعكاس الجانب الجسمي للثقة بالنفس على ممارسة المراهقة المحجبة للنشاط البدني الرياضي.

حيث من خلال الجداول رقم 1،2،3،4،5،6،7 نلاحظ أن للجانب الجسمي انعكاس ايجابي على ممارسة المراهقة المحجبة للنشاط البدني الرياضي وهذا ما افترضه الباحث في هذه الدراسة .

و من هنا يمكننا القول بأن الفرضية الأولى التي تقول : للجانب الجسمي انعكاس ايجابي على ممارسة المراهقة المحجبة للنشاط البدني الرياضي أنها محققة .

##### مناقشة الفرضية الثانية:

انطلاقا من الخلفية النظرية لهذه الدراسة تم اختيار الفرضية الثانية للبحث و التي جاءت حول انعكاس الجانب النفسي على ممارسة المراهقة المحجبة للنشاط البدني الرياضي ، وهذا بهدف معرفة انعكاس الجانب النفسي للثقة بالنفس على ممارسة المراهقة المحجبة للنشاط البدني الرياضي.

حيث من خلال الجداول رقم 8،9،10،11،12،13،14 نلاحظ أن للجانب النفسي انعكاس ايجابي على ممارسة المراهقة المحجبة للنشاط البدني الرياضي وهذا ما افترضه الباحث في هذه الدراسة .

و من هنا يمكننا القول بأن الفرضية الثانية التي تقول : للجانب النفسي انعكاس ايجابي على ممارسة المراهقة المحجبة للنشاط البدني الرياضي أنها محققة .

##### مناقشة الفرضية الثالثة:

انطلاقا من الخلفية النظرية لهذه الدراسة تم اختيار الفرضية الثالثة للبحث و التي جاءت حول انعكاس الجانب الاجتماعي على ممارسة المراهقة المحجبة للنشاط البدني الرياضي ، وهذا بهدف معرفة انعكاس الجانب الاجتماعي للثقة بالنفس على ممارسة المراهقة المحجبة للنشاط البدني الرياضي.

حيث من خلال الجداول رقم 15،16،17،18،19،20،21 نلاحظ أن للجانب الاجتماعي انعكاس ايجابي على ممارسة المراهقة المحجبة للنشاط البدني الرياضي وهذا ما افترضه الباحث في هذه الدراسة .



## الفصل الرابع.....عرض النتائج و مناقشتها و تحليلها

و من هنا يمكننا القول بأن الفرضية الثالثة التي تقول : للجنب الاجتماعي انعكاس ايجابي على ممارسة المراهقة المحجبة للنشاط البدني الرياضي أنها محققة .

### مناقشة الفرضية العامة :

و التي تقول: هناك انعكاس للثقة بالنفس على ممارسة المراهقة المحجبة للنشاط البدني الرياضي.

من خلال مناقشة الفرضيات الجزئية السابقة والتي أثبتت وجود انعكاس للثقة بالنفس على ممارسة المراهقة المحجبة للنشاط البدني الرياضي .

و يعود هذا الانعكاس لتأثير هذه السمة ألا وهي الثقة بالنفس على ممارسة النشاط البدني بصفة عامة و هذا ما اتضح للباحث من خلال أسلفنا ذكره في مناقشة الفرضيات الجزئية .

و هذا ما يؤكد صحة الفرضية العامة التي تقول أن هناك انعكاس للثقة بالنفس على ممارسة المراهقة المحجبة للنشاط البدني الرياضي و ذلك سواء على مستوى الجانب الجسمي للثقة بالنفس أو الجانب النفسي أو الجانب الاجتماعي .

## 5\_الاستنتاجات و الاقتراحات:

### 5\_1\_استنتاجات عامة:

بعد دراسة مختلف الجداول التي جاءت في الجانب التطبيقي ،و التي تحتوي على مختلف المعلومات الإحصائية الخاصة بمتغيرات فرضيات الدراسة و التي دارت حول : الثقة بالنفس وانعكاسها على المراهقة المحجبة الممارسة للنشاط البدني الرياضي في المرحلة الثانوية .

ومن خلال الاستنتاجات التي توصلنا إليها في الأسئلة السابقة و التي تشمل الفرضيات الثلاثة يمكن استنتاج ما يلي:

\_\_ إن قدرة المراهقات المحجبات على التعبير عن آرائهن و الاحتكاك بالزملاء إلى جانب تقبلهن لأجسامهن خلال حصة التربية البدنية و الرياضية يعكس مدى وثوقهن بأنفسهن .

\_\_إن قدرة المراهقات المحجبات على بناء علاقات اجتماعية طيبة مع الزملاء يعكس مدى وثوقهن بأنفسهن .

\_\_إن شعور المراهقات المحجبات بالارتياح عند التحدث مع أستاذ التربية البدنية والرياضية يعكس ثقتهن بأنفسهن عند ممارسة النشاط البدني والرياضي .

\_\_إن الراحة النفسية للمراهقة المحجبة تولد لديها ثقة عالية بالنفس خلال حصة التربية البدنية والرياضية .

\_\_المراهقات المحجبات لا يفضلن البقاء بعيدا عن الزملاء وهذا ما يدل على أنهن واثقات من أنفسهن .

\_\_ إن تجنب المراهقات المحجبات لمشاركة الذكور في النشاطات الرياضية يكون بنسبة ضعيفة وهذا ما يدل على قوة الجانب الاجتماعي للثقة بالنفس لديهن .

\_\_إن شعور المراهقة المحجبة بالثقة والاطمئنان بين زملائها خلال حصة التربية البدنية والرياضية يدل على قوة ثقتهن بأنفسهن .

### 5\_2\_الاقتراحات :

باعتبار أن التربية البدنية و الرياضية وسيلة من وسائل التربية التي تهدف إلى تكوين التلميذ المراهق تكوينا شاملا ومتكاملا من جميع النواحي خاصة النفسية و البدنية منها تعد حصة التربية البدنية و الرياضية وسيلة تربوية بالدرجة الأولى و أنها تعود بالفائدة على التلاميذ و التلميذات من الجانب الصحي و خاصة النفسي ، ومن خلال هذه الدراسة لاحظت

## الفصل الخامس.....الاستنتاجات و الاقتراحات

انعكاس الثقة بالنفس على فئة المراهقات المحجبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي مما يجعل لديهن راحة نفسية خلال حصة التربية البدنية والرياضية .

إن ضرورة تنمية الثقة بالنفس لدى المراهقات المحجبات خاصة والتلاميذ ككل بصفة عامة يجب أن يلقى اهتمام المعنيين بالأمر بهذه الفئة من التلاميذ و إعطائهن الأهمية اللازمة لأن هذه الفئة تستحق الاهتمام داخل المؤسسات التربوية ، ولذا نرجو من المسؤولين القائمين على قطاع التربية و التعليم إظهار بعض الاهتمام كتطبيق برامج فعالة تخدم هذه الفئة ومنه نقترح ما يلي :

\_\_تكوين أساتذة التربية البدنية والرياضية تكوين نفسي بهدف إلمامهم بالشخصية الإنسانية وسماتها .

\_\_تنظيم دورات رياضية داخل المؤسسات التربوية قصد زرع الرغبة في المراهقين لممارسة الرياضة و خاصة منهم المراهقات المحجبات .

\_\_تجنب التمارين و الأنشطة خلال حصة التربية البدنية و الرياضية التي قد تسبب حرجا لفئة الإناث وخاصة المحجبات.

\_\_تشجيع التلاميذ على روح الجماعة و احترام الزميل خاصة أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية .

\_\_برمجة دورات تكوينية لأساتذة التربية البدنية و الرياضية بهدف تحسين أساليب و طرق التدريس المتبعة في المؤسسات التربوية .

\_\_إجراء حصص نظرية مع التلاميذ قصد التعرف على المشاكل النفسية التي تواجههم أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية وتشجيعهم على ممارستها قصد تنمية الثقة بالنفس لديهم .

## قائمة المصادر و المراجع المعتمدة في الدراسة :

### ❖ أولاً: المصادر:

\_\_المصحف الشريف

\_\_ السنة النبوية الشريفة

\_\_أحمد زكي بدوي، معجم العلوم الاجتماعية ، مكتبة لبنان، 1977

\_\_محمد عاطف غيث: قاموس علم الاجتماع، جامعة الإسكندرية، الهيئة المصرية العامة للكتاب، 1979م

### ❖ ثانياً: المراجع باللغة العربية :

\_\_ابن الأثير مجد الدين أبي السعادات، النهاية عن غريب الحديث و الأثر، ط1، م2، دار الكتب العلمية، بيروت، 1997

\_\_ابن الأثير مجد الدين أبي السعادات، النهاية عن غريب الحديث و الأثر، ط1، م2، دار الكتب العلمية، بيروت، 1997

\_\_ابن حزم علي بن احمد، مراتب الإجماع، دار الكتب العلمية، بيروت، د.ت،

\_\_ابن منظور جمال الدين، لسان العرب، دار الكتب العلمية، بيروت، 2003 .

\_\_ابو اسعد مصطفى، التقدير الذاتي للطفل ، ط4، مركز الراشد، الكويت، 2004 .

\_\_أبي جعفر محمد جرير الطبري، جامع البيان في تأويل القرآن، ط1، ج10، دار الكتب العلمية، بيروت، 1992

\_\_أحمد بن علي بن حجر العسقلاني، فتح الباري، شرح صحيح البخاري، ج14، دار الريان للتراث، حلب، 1986

\_\_البسام عبد الله عبد الرحمان، توضيح الأحكام من بلوغ المزام، ط5، ج7، مكتبة الأسد، مكة المكرمة، 2003

\_\_أمين أنور الخولي ، أصول التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي، مصر، 1996

\_\_أنطوان جوزي: الطالب والكفاءة التربوية، ط1، المؤسسة الكبرى للطباعة، بيروت، 1980م

\_\_أنور الخولي ، جمال الدين الشافعي ، مناهج التربية البدنية المعاصرة ، دار الفكر العربي ، ط1 ، القاهرة ، مصر ،

2000

- \_\_أنوف ويتج ، مقدمة في علم النفس ، ترجمة عادل عز الدين وآخرون ، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية ، 1994
- \_\_بسطويسي أحمد ، أسس ونظريات الحركة ، دار الفكر العربي ، ط1 ، 1996
- \_\_بولسر و آخرون ، أسس سيكولوجية الطفولة والمراهقة ، ترجمة عبد العزيز سلامة ، مكتبة الفلاح ، ط1 ، الكويت 1976،
- \_\_توما جورج خوري ، سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق ، المؤسسة الجامعية للدراسات ، ط 1، بيروت ،لبنان ، 2000
- \_\_حامد عبد السلام زهران ، الطفولة والمراهقة ، ط5 ، عالم الكتاب ، 1995
- \_\_حامد عبد السلام زهران ، الطفولة والمراهقة ، عالم الكتاب ، ط 1 ، 1995
- \_\_راجح أحمد عزت ، مشاكل الشباب النفسية ، جماعة النشر العالمي ، مصر ، 1945
- \_\_سال سيفير: كيف تكون قدوة حسنة لأبنائك ،مكتبة جرير للنشر والترجمة ،الرياض ،السعودية .
- \_\_سيدني شروجر ،مقياس الثقة بالنفس ،ترجمة وتعريب عادل محمد ،1990 .
- \_\_عباس أحمد صالح السمراني: طرق تدريس التربية البدنية والرياضية، دون طبعة، 1981م
- \_\_عبد الحليم عويس، قضايا المرأة في الفقه الإسلامي، دار الفرابي،دمشق، د.ت،
- \_\_عبد الرحمان علي الدوسري ، كيف نزرع الثقة في انفسنل وفي من حولنا ،دار الحضارة للنشر والتوزيع ،الرياض ،2010
- \_\_عبد الرحمان محمد العيسوي ،سيكولوجية التنشئة الاجتماعية ،دار الفكر الجامعي ،الاسكندرية ،1985 .
- \_\_عبد الرحمن عيسوي: دراسات في علم نفس السلوك الإنساني، دون طبعة، منشأة المعارف، مصر
- \_\_عبد العالي الجسيماني ، سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية ، دار البيضاء للعلوم ، لبنان ، 1994
- \_\_عدنان درويش - أمين أنور الخولي - محمد عبد الفتاح عدنان: التربية البدنية المدرسية، دليل المعلم وطالب التربية العلمية، ط. 3، دار الفكر، 1994م
- \_\_عفاف عبد الكريم : طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1993م

- \_\_عفاف عبد الكريم: طرق تدريس التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1920م
- \_\_عمرو حسن بدران : كيف تبني ثقتك بنفسك ،مكتبة جزيرة الورد ،القاهرة ، 1990 .
- \_\_عنايات محمد أحمد فرج ، مناهج وطرق تدريس التربية البدنية ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1998
- \_\_فايز الناظور ،التحفيز ومهارات تطوير الذات ،دار اسامة للنشر والتوزيع ،عمان ، 2011 .
- \_\_فؤاد البهي السيد ، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ، دار الفكر العربي ، مصر، 1956
- \_\_قاسم حسن حسنين، الفيزيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي ، ط1، دار الحكمة ، جامعة بغداد 1990
- \_\_كفافي .النحال وسالم ،الارتقاء الانفعالي والاجتماعي لطفل الروضة ،دار الفكر ناشرون وموزعون ،عمان ، 2008 .
- \_\_لند نيفيلد ،الثقة الفائقة ،مكتبة جرير ،الرياض ، 2010 .
- \_\_محمدي محمد الدسوقي ،دراسات في الصحة النفسية ،مجلد(2)، مكتبة الانجلو المصرية ،القاهرة ، 2008 .
- \_\_محمد أحمد إسماعيل المقدم ، عودة الحجاب، القسم الثالث، دار طبية للنشر و التوزيع، الرياض، 1996
- \_\_محمد إسماعيل: سوء التوافق المدرسي لدى المراهق وشخصيته وعلاجه، ط.1، مطبعة كاهنة، الجزائر، 1984م
- \_\_محمد بن أبي بكر عبد القادر، مختار الصحيح، المكتبة العصرية، مصر، 1999
- \_\_محمد بن علي بن محمد الشوكاني، نيل الاوطار شرح منتقى الأخبار ،ج5، مصطفى البابي الحلبي، مصر، 1971
- \_\_محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، ط8، دار المعارف، القاهرة، 1992
- \_\_محمد عوض بسيوني: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ط.2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992م
- \_\_محمد منير موسى، التربية الإسلامية أصولها و تطويرها في البلاد العربية، عالم الكتب، القاهرة، 1997
- \_\_محمود كاشف ، الإعداد النفسي للرياضيين ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1991
- \_\_مصطفى فهمي ، سيكولوجية الطفولة والمراهقة ، دار المعارف الجديدة ، 1986
- \_\_معروف رزق ، خطايا المراهقة ، دار الفكر ، ط2 ، دمشق ، 1986

\_\_مفتي ابراهيم حمادة ، التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة ، دار الفكر العربي ، ط 1، القاهرة ، مصر ،1996

\_\_يوسف ميخائيل أسعد ،الثقة بالنفس ،دار نهضة مصر ،القاهرة ، دون طبعة و سنة .

\_\_يوسف ميخائيل أسعد، رعاية المراهقين ، دار غريب للطباعة والنشر ، دون طبعة وبلد وسنة .

\_\_يوسف ميخائيل نعيمة ،رعاية المراهقين ، دار غريب للطباعة والنشر ، دون طبعة - ابو اسعد مصطفى ،التقدير الذاتي للطفل ،دار اقرا للنشر والتوزيع ،الكويت ،2009 .

#### ❖ ثالثا: المراجع باللغة الأجنبية :

\_Bruchon et Dorteze, introduction à la Psychologie de la santé, PUF,1ère édition, 1994

\_Stora.j.p, le Stress , 1ère édition, PUF, Paris, 1991

#### ❖ رابعا:قائمة الدوريات و المجلات العلمية:

\_\_Encyclopédie Microsoft Encarta,1999

\_ مجلة المنهل :أمل المخزومي(التنشئة الاجتماعية والثقة بالنفس)،العدد133،ص12 \_، 2002 .

- غنيم سلامة ،الثقة بالنفس واثارها على عمليتي التعليم والتعلم ،دورية التطوير التربوي ،العدد41 ،سلطنة عمان ،2008 .

#### ❖ خامسا:الرسائل والاطروحات الجامعية :

\_\_زحاف محمد، العلاقات الاجتماعية للتلاميذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية وانعكاساتها على السمات

الانفعالية، دون طبعة، جامعة الجزائر، 2001م

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد بوضياف

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التربية البدنية

استمارة استبيان موجهة للتلاميذ:

الموضوع:

دور ممارسة النشاط البدني الرياضي في الرفع من مستوى الثقة بالنفس لدى المراهقة المحجبة

المشكلة: هل هناك انعكاس للثقة بالنفس على المراهقة المحجبة الممارسة للنشاط البدني الرياضي ؟

في إطار إنجاز بحثنا العلمي نرجو منكم ملئ هذه الاستمارة بكل صدق و شفافية و نتعهد بعدم تسرب إجاباتكم إلى طرف آخر ما عدا استخدامها في خدمة بحثنا العلمي.

ملاحظة: توضع علامة (X) على الإجابة المختارة.



## الأسئلة

المحور الأول: للجانب الجسمي انعكاس إيجابي على ممارسة المراهقة المحجبة للنشاط البدني الرياضي .

1- أحس بالرضا عن شكل جسمي .

نعم ☐ لا ☐

2- ترتجف أطرافي عند التحدث أمام زملاء .

نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐

3- تردد دقات قلبي عند مقابلة زملاء جدد .

نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐

4- يضطرب صوتي عند التحدث أمام الزملاء .

نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐

5- أشعر بالارتياح عند التحدث مع أستاذ التربية البدنية و الرياضية .

نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐

6- أشعر بالتردد عند توضيح رأيي لزملائي .

نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐

7- أشعر بالتعرق عند الإجابة على سؤال أمام الزملاء .

نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐

المحور الثاني: للجانب النفسي انعكاس إيجابي على ممارسة المراهقة المحجبة للنشاط البدني الرياضي .

1- أناقش زملائي بجرأة .

☐ نعم ☐ لا ☐ أحيانا

2- أواجه المواقف التعليمية الجديدة بثبات دون انفعال .

☐ نعم ☐ لا ☐ أحيانا

3- أخاف الفشل عند القيام بالتمارين الرياضية .

☐ نعم ☐ لا ☐ أحيانا

4- لدي القدرة الكافية للدفاع عن رأيي .

☐ نعم ☐ لا ☐ أحيانا

5- تضايقني انتقادات زملائي لأدائي الرياضي .

☐ نعم ☐ لا ☐ أحيانا

6- أتردد في سؤال زملائي إن كنت أؤدي التمرين بشكل صحيح أم لا .

☐ نعم ☐ لا ☐ أحيانا

7- أستطيع الرد على من يطلق علي صفات سلبية .

☐ نعم ☐ لا ☐ أحيانا

المحور الثالث : للجانب الاجتماعي انعكاس إيجابي على ممارسة المراهقة المحجة للنشاط البدني الرياضي .

1- أفضل البقاء بعيدا عن زملائي .

نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐

2- أجد صعوبة في تكوين علاقات اجتماعية مع زملاء .

نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐

3- أتجنب مشاركة الذكور في النشاطات الرياضية .

نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐

4- أتصرف بحرية تامة دون مراعاة الآخرين .

نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐

5- أبادر زملائي بالترحيب والسلام .

نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐

6- أشعر بالثقة والاطمئنان بين زملائي .

نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐

7- أتجنب المواقف التعليمية التي تتطلب المواجهة .

نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد بوضياف

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التربية البدنية

استمارة استبيان موجهة للتلاميذ:

الموضوع:

دور ممارسة النشاط البدني الرياضي في الرفع من مستوى الثقة بالنفس لدى المراهقة المحجبة

المشكلة: هل هناك انعكاس للثقة بالنفس على المراهقة المحجبة الممارسة للنشاط البدني الرياضي ؟

في إطار إنجاز بحثنا العلمي نرجو منكم ملئ هذه الاستمارة بكل صدق و شفافية و نتعهد بعدم تسرب إجاباتكم إلى طرف آخر ما عدا استخدامها في خدمة بحثنا العلمي .

ملاحظة: توضع علامة (X) على الإجابة المختارة.

## الأسئلة

المحور الأول: للجانب الجسمي انعكاس إيجابي على ممارسة المراهقة المحجبة للنشاط البدني الرياضي .

1- هل تحسن بالرضا عن شكل جسمك خلال حصة التربية البدنية والرياضية ؟

☐

لا

☐

نعم

2- هل ترتجف أطرافك عند التحدث أمام زملاء خلال حصة التربية البدنية و الرياضية ؟

☐

أحيانا

☐

لا

☐

نعم

3- هل تزداد دقات قلبك عند مقابلة زملاء جدد خلال حصة التربية البدنية والرياضية ؟

☐

أحيانا

☐

لا

☐

نعم

4- هل يضطرب صوتك عند التحدث أمام الزملاء خلال حصة التربية البدنية والرياضية ؟

☐

أحيانا

☐

لا

☐

نعم

5- هل تشعرين بالارتياح عند التحدث مع أستاذ التربية البدنية و الرياضية ؟

☐

أحيانا

☐

لا

☐

نعم

6- هل تشعرين بالتردد عند توضيح رأيك لزملائك خلال حصة التربية البدنية والرياضية ؟

☐

أحيانا

☐

لا

☐

نعم

7- هل تشعرين بالتعرق عند الإجابة على سؤال أمام الزملاء خلال حصة التربية البدنية والرياضية ؟

☐

أحيانا

☐

لا

☐

نعم

المحور الثاني: للجانب النفسي انعكاس إيجابي على ممارسة المراهقة المحجبة للنشاط البدني الرياضي .

1- هل تناقشين زملاءك بجرأة خلال حصة التربية البدنية و الرياضية ؟

نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐

2- تواجهين المواقف التعليمية الجديدة بثبات دون انفعال ؟

نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐

3- هل تخافين الفشل عند القيام بالتمارين الرياضية ؟

نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐

4- هل لديك القدرة الكافية للدفاع عن رأيك ؟

نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐

5- هل تضايقك انتقادات زملائك لأدائك الرياضي ؟

نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐

6- هل تترددين في سؤال زملائك إن كنت تؤدي التمرين بشكل صحيح أم لا ؟

نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐

7- هل تستطيعين الرد على من يطلق عليك صفات سلبية خلال أداء التمارين الرياضية ؟

نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐

المحور الثالث : للجانب الاجتماعي انعكاس إيجابي على ممارسة المراهقة المحجة للنشاط البدني الرياضي .

1- هل تفضلين البقاء بعيدا عن زملائك خلال حصة التربية البدنية والرياضية ؟

نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐

2- هل تجدين صعوبة في تكوين علاقات اجتماعية مع الزملاء خلال حصة التربية البدنية والرياضية ؟

نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐

3- هل تتجنبين مشاركة الذكور في النشاطات الرياضية ؟

نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐

4- هل تصرفين بحرية تامة دون مراعاة الآخرين أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ؟

نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐

5- هل تبادرين زملاءك بالترحيب والسلام قبل حصة التربية البدنية و الرياضية ؟

نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐

6- هل تشعرين بالثقة والاطمئنان بين زملائك خلال حصة التربية البدنية والرياضية ؟

نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐

7- هل تتجنبين المواقف التعليمية التي تتطلب المواجهة ؟

نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐

# كشف جامعة "محمد بوضياف" بالمسيلة لرسائل ليسانس . ماستر للفترة [ 2016/2015 ] على شكل word



كلية : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : التربية الحركية

رقم التسلسل :

رقم التسجيل :

الباحث : مسعود سالم رمزي

تاريخ المناقشة : 2016/06/02

عنوان الرسالة دور ممارسة النشاط البدني الرياضي في الرفع من مستوى الثقة بالنفس لدى المراهقة المحجبة . :

لغة الرسالة : اللغة العربية

نوع الرسالة : ماستر

البلد : الجمهورية الجزائرية — المسيلة

الجامعة : جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

إشراف : بن عطية بشيري

عدد الصفحات : ورقة.

ملف إلكتروني (PDF \* word \* cd-Rom)

فرع : التربية الحركية

التخصص : التعلم الحركي



## الملخص بالعربية :

**عنوان الدراسة:** دور ممارسة النشاط البدني الرياضي في الرفع من مستوى الثقة بالنفس لدى المراهقة المحجبة .

## أهداف الدراسة:

- \_\_ معرفة انعكاس الثقة بالنفس على المراهقات المحجبات أثناء ممارسة حصّة التربية البدنية و الرياضية.
- \_\_ مساعدة المراهقات المحجبات على تخطي ضعف الثقة بالنفس عن طريق توفير الجو الملائم لهن لممارسة حصّة التربية البدنية و الرياضية بكل راحة .

\_\_ توعية المراهقات المحجبات بضرورة تكريس الثقة بالنفس لديهن .

\_\_ دراسة الظاهرة المتمثلة في الثقة بالنفس بطريقة علمية .

\_\_ إيجاد الحلول المناسبة للرفع من مستوى الثقة بالنفس لدى المراهقات المحجبات .

\_\_ معرفة نفسية المراهقات المحجبات و مدى وثوقهن بأنفسهن .

**مشكلة الدراسة:** هل هناك انعكاس للثقة بالنفس على المراهقة المحجبة الممارسة للنشاط البدني الرياضي ؟

## الفرضيات:

**الفرضية العامة:** هناك انعكاس للثقة بالنفس على المراهقة المحجبة الممارسة للنشاط البدني الرياضي داخل المؤسسات التربوية

## الفرضيات الجزئية:

- الفرضية الأولى:** للجانب الجسمي انعكاس إيجابي على ممارسة المراهقة المحجبة للنشاط البدني الرياضي .
  - الفرضية الثانية:** للجانب النفسي انعكاس إيجابي على ممارسة المراهقة المحجبة للنشاط البدني الرياضي .
  - الفرضية الثالثة:** للجانب الاجتماعي انعكاس إيجابي على ممارسة المراهقة المحجبة للنشاط البدني الرياضي .
- عينة الدراسة:** عينة عشوائية بسيطة حجمها يقدر 15 % أي 60 تلميذة من أصل 400 .

## المنهج المتبع في الدراسة: المنهج الوصفي

## أدوات الدراسة:

- الاستبيان .

- اختبار كاف تربيع للدلالة الإحصائية على وجود فروق في إجابات العينة على أسئلة أداة الدراسة .

- معامل بيرسون لقياس صدق فقرات الاستبيان .

- اختبار ألفا كرونباخ لمعرفة ثبات فقرات الاستبيان .

## كلمات المفاتيح:

- الثقة بالنفس .

- المراهقة .

- الحجاب .

- النشاط البدني الرياضي .

بالفرنسية:

confiance en soi

adolescence

hijab

activité physique et sportif

بالإنجليزية :

self confidence

adolescence

veil

physical and sport activities

جاء هذا البحث في فصول

. الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة .

وتناول الفصل الثاني: الاطار العام للدراسة .

أما الفصل الثالث : الاجراءات الميدانية للدراسة .

الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها .

الفصل الخامس:الايتمتاجات والاقتراحات .

**من أهم النتائج التي توصل إليها الباحث :**

وجود رغبة و ميلول لدى المراهقات المحجبات نحو ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية و هذا ما يظهر من خلال رغبتهن في الإعفاء من الحصة .

التحدث مع أساتذة التربية البدنية و الرياضية يشعر المراهقات المحجبات بالارتياح .

تقبل المراهقات المحجبات لشكل جسمهن يؤثر بشكل ايجابي على أداء المراهقات المحجبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي .

إن اختلاط المراهقات المحجبات بزملائهن يشعرهن بالثقة والاطمئنان و راحة نفسية أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية

للجاناب النفسي للمراهقات المحجبات اثر كبير في مواجهة المواقف التعليمية أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية .

**توصل(ت) الباحث لمقترحات عديدة أهمها :**

**أهم المقترحات**

تكوين أساتذة التربية البدنية والرياضية تكوين نفسي بهدف إلمامهم بالشخصية الإنسانية وسماتها .

تنظيم دورات رياضية داخل المؤسسات التربوية قصد زرع الرغبة في المراهقين لممارسة الرياضة و خاصة منهم المراهقات المحجبات .

تجنب التمارين و الأنشطة خلال حصة التربية البدنية و الرياضية التي قد تسبب حرجا لفئة الإناث وخاصة المحجبات.

تشجيع التلاميذ على روح الجماعة و احترام الزميل خاصة أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية .

برمجة دورات تكوينية لأساتذة التربية البدنية و الرياضية بهدف تحسين أساليب و طرق التدريس المتبعة في المؤسسات التربوية .

إجراء حصص نظرية مع التلاميذ قصد التعرف على المشاكل النفسية التي تواجههم أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية

وتشجيعهم على ممارستها قصد تنمية الثقة بالنفس لديهم .

# كشاف بالفرنسية

**Faculté :** science et technique activité physiques et sportif

**Département :** éducation locomoteur

**N° d'ordre :**

**N° d'inscription :**

**Chercheur :** messaoudsaleh ramzi

**Soutenu publiquement le :** 02/06/2016

**Titre de la thèse (mémoire) :** Le rôle de l'exercice physique et sportif dans la levée de la confiance en soi chez l'adolescente voilée (une étude sur le terrain de l'école secondaire daikh lbachire en bir el arche –sète–) .

**Language de la thèse :** Arabe

**Modèle de la thèse :** Magister

**Pays :** RÉPUBLIQUE ALGÉRIENNE-M'SILA

**Université :** Université de M'sila

**Nom et Prénom de l'encadreur :** Ben attia Bachiri

**Grade :** Doctorat

**Nombre de page :** ..... **pages**

**Fichier électronique (cd-Rom\* word \* PDF)**

**Spécialité :** éducation locomoteur

**Option :** apprentissage locomoteur

**Résumé :**

\* Le problème de l'étude: Y a-t-il un impact de la confiance en soi sur l'adolescente qui pratique le sport physique?

\* Hypothèse générale: Il y a un impact de la confiance en soi sur le sport physique chez l'adolescente qui pratique dans les instituts éducatifs.

\* Partiel émet l'hypothèse:

-La Première hypothèse: le côté physique a un impact sur l'adolescente pendant la pratique des activités physiques et sportives.

-La Hypothèse SECND: le côté psychologique a un impact sur l'adolescente pendant la pratique des activités physiques et sportives.

-La Troisième hypothèse: côté social a un impact sur la jeune adolescente pendant la pratique des activités physiques et sportives.

\* Un échantillon de l'étude: une taille aléatoire simple estimée à 15% (60 400).

\* Le preneur d'approche dans l'étude: méthode descriptive.

\* Outils d'étude: -questionnaire, Q2, personne, alpha kronbakh.

\* Les objectifs de l'étude:

-Trouver comment la confiance en soi lie la performance de la jeune adolescente lors de la pratique du sport

-à Aider les filles voilées à surmonter leurs faiblesses de: la confiance en soi en fournissant un environnement propice pour eux d'exercice, la part de l'éducation physique dans le confort.

-Pour Donner un signal ou d'un glimp indirectement aux fonctionnaires au niveau de l'éducation institutionnelle et les enseignants du sport pour fournir une meilleure prise en charge psychologique à la catégorie des jeunes filles voilées.

-Améliorer et développer la confiance en soi de la jeune adolescente voilée et éliminer les craintes auxquelles ils sont confrontés au cours de leur pratique du sport en fournissant des informations sur l'adéquation pratique des activités physiques et sportives.

adolescent -Awareness voilé sur l'importance d'avoir confiance en eux-mêmes leur.

-Étudier Le phénomène de la confiance en soi d'une manière scientifique.

-Pour Trouver les solutions appropriées à augmenter le niveau de confiance en soi chez les adolescentes voilées filles.

-Pour Connaître les jeunes filles voilées psychologie et dans quelle mesure ils ont été la confiance en soi.

### **Mots clés :**

confiance en soi

adolescence

hijab

activité physique et sportif

### **Key words :**

self confidence

adolescence

veil

physical and sport activities

**Ce mémoire et contient de trois « 05 » chapitre**

**Chapitre 1:** contexte théorique et études antérieures .

**Chapitre 2 :**cadre général pour l'étude .

**Chapitre 3 :**méthodes sur le terrain pour l'étude .

**Chapitre 4 :**résultats et interprétation et discussion .

**Chapitre 5 :**conclusions et suggestions .

**Résultat essentiel que le chercheur a conclu :**

-Pas Existence de tendances et désirent un mong voilées towards adolescentes de la part de l'éducation physique et sportive, et c'est ce assainit through their à l'exonération de la session.

-Talkibg À l'éducation physique et professeurs de sport faire sentir adolescente voilée soulagé.

-Lorsque Voilées adolescentes ACCEPTE bodies de their de partir affectent positively sur la performance des activités physiques et sportives.

-Mixing Des voilée adolescente avec leurs camarades de classe les font confiance en soi et le confort psychologique tandis que la part de l'éducation et des sports de côté physique.

-Le Côté psychologique des adolescentes voilées a un impact pour faire face à situations éducation au cours de la séance d'éducation physique et sportive.



Faculté /Institut :science et technique activité physiques et sportif

Département : éducation locomoteur

## **Mémoire**

Présenter pour obtenir du diplôme de MASTER

**Spécialité** :éducation locomoteur

**Option** :apprentissage locomoteur

**SUJET :**

Le role de lexercice physique et sportif dans la levée de la confiance en soie chez  
l'adolescente voilée .

(une étude sur le terrain de l'école secondaire daikh lbachire en bir el arche –  
sétife–)

Par :

Messaoud salem ramzi

Soutenu publiquement le :02-06-2016 Devant le jury composé de :

- Boudjlida Hassane (doctorat)Université Mohamed Boudiaf –Msila (Président)
- Ben attia Bachiri (doctorat) Université Mohamed Boudiaf –Msila (Rapporteur)
- Boussag Bedreddine (maitre conférence A) Université Mohamed Boudiaf –Msila (Examineur)

Année :2015/2016

## ملخص الدراسة :

**عنوان الدراسة:** دور ممارسة النشاط البدني الرياضي في الرفع من مستوى الثقة بالنفس لدى المراهقة المحجبة .

### أهداف الدراسة:

- \_\_ معرفة انعكاس الثقة بالنفس على المراهقات المحجبات أثناء ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية.
- \_\_ مساعدة المراهقات المحجبات على تخطي ضعف الثقة بالنفس عن طريق توفير الجو الملائم لهن لممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية بكل راحة .
- \_\_ توعية المراهقات المحجبات بضرورة تكريس الثقة بالنفس لديهن .
- \_\_ دراسة الظاهرة المتمثلة في الثقة بالنفس بطريقة علمية .
- \_\_ إيجاد الحلول المناسبة للرفع من مستوى الثقة بالنفس لدى المراهقات المحجبات .
- \_\_ معرفة نفسية المراهقات المحجبات و مدى وثوقهن بأنفسهن .

**مشكلة الدراسة:** هل هناك انعكاس للثقة بالنفس على المراهقة المحجبة الممارسة للنشاط البدني الرياضي ؟

### الفرضيات:

**الفرضية العامة:** هناك انعكاس للثقة بالنفس على المراهقة المحجبة الممارسة للنشاط البدني الرياضي داخل المؤسسات التربوية

### الفرضيات الجزئية:

- الفرضية الأولى:** للجانب الجسمي انعكاس إيجابي على ممارسة المراهقة المحجبة للنشاط البدني الرياضي .
  - الفرضية الثانية:** للجانب النفسي انعكاس إيجابي على ممارسة المراهقة المحجبة للنشاط البدني الرياضي .
  - الفرضية الثالثة:** للجانب الاجتماعي انعكاس إيجابي على ممارسة المراهقة المحجبة للنشاط البدني الرياضي .
- عينة الدراسة:** عينة عشوائية بسيطة حجمها يقدر 15 % أي 60 تلميذة من أصل 400 .

### المنهج المتبع في الدراسة: المنهج الوصفي

### أدوات الدراسة:

- الاستبيان .

- اختبار كاف تربيع للدلالة الإحصائية على وجود فروق في إجابات العينة على أسئلة أداة الدراسة .

- معامل بيرسون لقياس صدق فقرات الاستبيان .

- اختبار ألفا كرونباخ لمعرفة ثبات فقرات الاستبيان .

### النتائج المتوصل إليها:

\_\_وجود رغبة و ميول لدى المراهقات المحجبات نحو ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية و هذا ما يظهر من خلال رغبتهن في الإعفاء من الحصة .

\_\_التحدث مع أساتذة التربية البدنية و الرياضية يشعر المراهقات المحجبات بالارتياح .

\_\_تقبل المراهقات المحجبات لشكل جسمهن يؤثر بشكل ايجابي على أداء المراهقات المحجبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي .

\_\_إن اختلاط المراهقات المحجبات بزملائهن يشعرهن بالثقة والاطمئنان و راحة نفسية أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية

\_\_للجانب النفسي للمراهقات المحجبات اثر كبير في مواجهة المواقف التعليمية أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية .

## Summary of The Study

**\*Title of the study :** The role of the physical sports activity in increasing the level of self-confidence among teenage veiled

**\*The objectives of the study :**

- Find out how self confidence link the performance of veiled teenage share during practicing sports
- Helping veiled target girls to overcome their weakness of self confidence by providing right atmosphere for them to exercise the share of physical education in comfort .
- To give a signal or a glimpse indirectly to officials at the level of educational institution and teachers of sport to provide a better psychological care to the category of veiled teenage girls .
- To improve and develop self confidence of the veiled teenage and remove the fears that they face during their practice of sports by providing adequate information about the practice of physical and sport activities .
- Awareness teenager veiled about the importance of having confidence in themselves .
- Study the phenomenon of self confidence in a scientific way .
- To find the appropriate solutions to rise the level of self confidence among veiled teenage girls .
- To know the veiled teenage girls psychology and to what extent they have been self- confidence .

**\*The problem of the study :** Are there any impact to self confidence on veiled teenage who practice physical sport ?

**\*General hypothesis :** There is an impact to self confidence on veiled teenage who practicing physical sport in educational institutes .

**\*Partical hypotheses :**

- The first hypothesis :** physical side has an impact on veiled teenage during practicing physical and sport activities .
- The second hypothesis :** psychological side has an impact on veiled teenage during practicing physical and sport activities .
- The third hypothesis :** social side has an impact on veiled teenage during practicing physical and sport activities .

**\*A sample of the study :** a simple random size estimated at 15% (60 from 400) .

**\*The approach taken in the study :** descriptive method .

**\*Study tools :** -questionnaire ,  $k^2$  , person , alpha cronbach .

**\*Results reached :**

- No existence of tendencies and desire among veiled teenage towards the share of the physical education and sports , and this is what cleanses through their exemption from the session .
- Talks to physical education and sports teachers make veiled teenage feel relieved .
- When veiled teenage accept their bodies from affect positively on the performance of physical and sports activities .
- Mixing of veiled teenage with their classmates make them self confidence and psychological comfort while share of physical side education and sports .
- The psychological side of veiled teenage girls has an impact to face educational situations during the physical education and sports session .