

المركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي

- تيسمسيلت -

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

تخصص النشاط الرياضي البدني المدرسي

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

بعنوان :

الرضا الحركي و علاقته بالتوافق النفسي العام لدى تلاميذ الطور الثانوي

دراسة مسحية أجريت على بعض تلاميذ الثانويات بتيسمسيلت

إشراف الأستاذ:

د / بوسيف إسماعيل

إعداد الطلبة:

- واصيف أحمد

- مصباح علاء الدين

السنة الجامعية: 2015 / 2016

كلمة شكر

إن ليس بيدنا أن نحسن إلى من أحسن إلينا بقدر ما فعلوا
فإن كان لهذه الرسالة فضل انجاز فإننا لا ننسى من كان له علينا الفضل
وعلى رأسهم الدكتور عبد المجيد شعلال رحمة الله عليه وإلى الدكتور
المشرف بوسيف إسماعيل الذي أولانا بالتوجيه والإرشاد ولم يبخل بجهده أو
برفته وكان نموذج سباق في توجيهنا طوال فترة البحث فلسيادته كل الشكر
والامتنان

وكل الشكر والتقدير لأساتذة المعهد الأفاضل على الجهد العلمي
الذي بذلوه طوال سنوات الدراسة وكل إشارات وعمال المركز الجامعي
لولاية تيسمسيلت كما أننا لانسى أساتذة التربية البدنية والرياضية
بثانوية محمد سراي دائرة لرجام طوال فترة التريص

أحمد + علاء
أحمد + علاء

إهداء

إلى التي حملتني وهنا على وهنا وغمرتني بحنانها وكانت

سندا لي في دربي وعانت الحلو والمر حتى أوصلتني إلى ما أريد إلى اغلي ما املك في الوجود
أمي بدوية

إلى الذي تكفل المشقة في تعليمي ولم يبخل علي بشيء

وكان مثلي الأعلى في الصبر وطاعة الله إلى الذي رباني

وأراد أن ابلغ المعالي إلى اعز ما املك أبي عبد الرحمان

إلى زوجتي أم عامر و أبنائي ، آدم خديجة ، محمد بلال ، والى إخوتي محمد و عائلته عبد
القادر و عائلته ، حبيب و عائلته ، حسان ، أبو بكر ، نوح ، و فاطمة و عائلتها، عربية و
عائلتها، زينب و عائلتها من يفرحون لفرحي ويحزنون لحزني . إلى من شاركوني لعب الصبا
وسداجة الطفولة إخوتي الأعزاء

والتقدير إلى أصدقائي: مزارى محمد و عبد القادر ، بوغاري الحبيب ، واصيف أحمد، دكتور
اوصيف الطاهر

إلى كل الأصدقاء الذين رافقوني في الحياة كل باسمه

إلى كل هؤلاء أقول " أهديكم وأهديكم وتحياتي لا تكفيكم "

علاء الدين

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
	جدول رقم (1) يوضح معاملات الاتساق الداخلي لاختبار التوافق النفسي العام	01
	جدول رقم (2) يمثل العلاقة الارتباطية بين إجابات أفراد عينة الدراسة الإستطلاعية	02
	جدول رقم (3) يمثل التباين في مستوى الرضا الحركي لدى التلاميذ	03
	جدول رقم (4) يمثل التباين في بعدي التوافق النفسي العام (البعد الشخصي - الإجتماعي)	04
	جدول رقم (5) يبين العلاقة الارتباطية بين الرضا الحركي و التوافق النفسي العام	05
	جدول رقم (6) يبين العلاقة الارتباطية بين بعد التوافق الشخصي و التوافق الإجتماعي	06
	جدول رقم (2) يبين دلالة الفروق بين الرضا الحركي و التوافق النفسي العام	07

ملخص البحث:

تمثل عنوان دراستنا في الرضا الحركي وعلاقته بالتوافق النفسي العام لدى تلاميذ الطور الثانوي والتي تهدف إلى معرفة هل توجد هناك علاقة بين الرضا الحركي و التوافق النفسي العام ،حيث تمثل فرض الدراسة في أن هناك علاقة بين الرضا الحركي و التوافق النفسي العام لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ،وللقيام بهذا البحث كان لابد من وجود عينة تجرى عليها هذه الدراسة والتي شملت 200 تلميذ يدرسون في بعض ثانويات ولاية تيسمسيلت وتم اختيارها عشوائيا وهي موزعة على الثانويات الأربعة بمعدل 50 تلميذ في كل ثانوية من الثانويات الأربعة.

اعتمدنا كل من مقياسي الرضا الحركي والتوافق النفسي العام،و أهم استنتاج خرجنا به من هذه الدراسة أن هناك مستوى رضا حركي مرتفع جدا عند تلاميذ الطور الثانوي ،وأن هناك علاقة بين الرضا الحركي و التوافق النفسي العام لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

وفي الأخير خرجنا ببعض التوصيات والاقتراحات وكان أهمها :

- إجراء دراسات متعلقة بالتوافق النفسي و الاجتماعي لدى التلاميذ في جميع الأطوار.

- إجراء دراسات متعلقة بالرضا الحركي لدى التلاميذ في جميع الأطوار.

- إجراء دراسة جوانب نفسية أخرى متعلقة بالتلاميذ

Résumé de la recherche:

Représenter notre étude de la satisfaction locomoteur et de sa relation à l'année de compatibilité psychologique des élèves en phase secondaire, qui vise à trouver le titre Y at-il une relation entre la satisfaction cinétique et l'année de compatibilité psychologique, ce qui représente pour l'imposition de l'étude est qu'il existe une relation entre la satisfaction cinétique et année d'adaptation psychologique aux élèves du secondaire et de faire cette recherche devait être la présence d'un échantillon réalisé cette étude, qui comprenait 200 élèves qui étudient dans certaines écoles secondaires Tissemsilt province ont été choisis au hasard et ils sont distribués aux quatre écoles secondaires une moyenne de 50 élèves dans chaque secondaire des quatre écoles secondaires.

Nous avons adopté toutes les mesures cinétiques de satisfaction et l'année de compatibilité psychologique, et la conclusion la plus importante que nous sommes sortis avec de cette étude qu'il existe un niveau de satisfaction est les élèves cinétiques très élevées au stade secondaire, et qu'il existe une relation entre la satisfaction cinétique et l'adaptation psychologique chez les élèves des écoles publiques.

Enfin, nous sommes sortis avec quelques recommandations et suggestions et il était le plus important:

- Réalisation d'études liées à un consensus psychologique et social chez les étudiants dans toutes les phases.*
- Effectuer des études portant complaisance cinétique chez les étudiants dans toutes les phases.*
- Une étude d'autres aspects psychologiques liés aux élèves*

مقدمة:

أصبحت التربية بدنية ورياضية تحتل مكانة مرموقة في تقدم الحضري لمختلف المجتمعات، و أصبحت معيار بمدلولها علي مدى الرقي والتقدم المستوي الفكري و العلمي و الاقتصادي لأي مجتمع و أصبح توفير الإمكانيات المادية والبشرية من الأمور الضرورية لتحقيق المستويات الرياضية العالية و التطور العملية التعليمية لرفع مستوى الأداء التدريسي .

إن نجاح و تحقيق التقدم في الأداء النشاط الحركي مرتبط بالرضا و المتعة و هما من الحوافز الدافعية لنجاح للاهتمام في النشاط الحركي التربية البدنية ماهي إلا خبرة اجتماعيه عن طريق انشطاتها يمكن أن يخطو أفراد خطوات واسعة و سريعة نحو التقدم الاجتماعي و تكوين اتجاهات سليمة في الحياة أساسها رضا الأفراد عن معيشتهم فرضا عن أداءه في أنشطه رياضية ليكن حافز لبذل أقصى الجهد استثمار قدراتهم و إمكانياتهم وبذلك يتحقق النجاح لها للمجتمع

تعتبر التربية البدنية و الرياضية مادة تعليمية كباقي المواد الأخرى المقترحة في البرنامج الوزاري للتدريس، حيث أن من بين أهم وظائفها الرئيسة الوظيفة البدنية التي تهدف إلى تحسين المعطيات النفسية و الكفاءات النفسية الاجتماعية و الحركية للفرد التي تمكن عن طريق التحكم في الجسد و تكييف السلوك مع الوسط و تأثيره على الوسط بغية تغييره

تكمن أهمية التربية البدنية و الرياضية في كونها ذلك النشاط الحركي الديناميكي الذي من خلاله يمكن التقدم بالمستوى المعرفي و النفسي و الاجتماعي مما يساعد على بناء أفراد قادرين على مسايرة الحياة المستقبلية بصورة أفضل، حيث أنها ترمي إلى رفع المستوى الصحي النفسي للتلميذ في حدود الإمكانيات المتاحة له ، هذا في ظل المعرفة و الدراية بخصائص نمو التلاميذ من جميع النواحي النفسية و الاجتماعية و العقلية و البدنية.

حيث تحقق التربية البدنية و الرياضية التوازن النفسي للتلميذ من خلال الأنشطة الرياضية المتنوعة ، و تساهم في تطوير شخصيته و تنمية مهاراته الاجتماعية عن طريق تفاعل و الاحتكاك مع زملاءه .وقد يفشل التلميذ في علاقات المودة و الصداقة مع زملاءه من خلال عملية التفاعل الاجتماعي فلا يستطيع أن يندمج في المجموعة فيتولد لديه اضطرابات سلوكية و نفسية تؤدي به إلى الشعور بالوحدة النفسية فان المرحلة العمرية (15-18)سنة مرحلة التعليم الثانوي و تقابل هذه المرحلة الدراسية مرحلة المراهقة عند التلاميذ متميزة بالنضج البدني و التغير الفيزيولوجي و المورفولوجي و في هذه المرحلة تحدث تغيرات في الجانب البيكولوجي متصلة باكتساب الاستقلالية الذاتية في الرأي و التصرف و التغير في المزاج و زيادة الرغبة في الاشتراك مع أفراد جماعته. و حتى يأتي بحثنا هذا بثماره ارتأينا تقسيمه إلى ثلاثة جوانب :

الجانب التمهيدي :يحتوي على إشكالية البحث ،أهمية البحث ،أهداف البحث،مصطلحات البحث.

الجانب النظري ، ويحتوي على ثلاثة فصول : الفصل الأول الرضا الحركي ، الفصل

الثاني التوافق النفسي العام ، أما الفصل الثالث المرحلة العمرية(15-18).

أما الجانب التطبيقي ، يحتوي على فصلين:

الفصل الأول : يحتوي على منهج البحث و فيه نتطرق إلى المنهج المتبع، أدوات البحث،

العينة

أما الفصل الثاني : تطرقنا إلى عرض و تحليل النتائج، مناقشة الفرضيات، الاستنتاجات

وتقديم اقتراحات

1-الإشكالية:

تساعد التربية البدنية والرياضية كباقي المواد الأخرى على تنمية وبلورت شخصية الفرد من جميع النواحي الحركية منها والنفسية والاجتماعية معتمدة في ذلك على النشاط الحركي الذي يميزها و الذي مداه من الأنشطة البدنية والرياضية كدعامة ثقافية واجتماعية فهي تمنح المتعلم رصيذا صحيحا يضمن له توازنا سليما و تعايشا منسجما مع المحيط الخارجي منبعه سلوكات فاضلة تمنحه فرصة الاندماج الانفعالي "حيث يعكس النظام التربوي طموحات الأمة ويكرس اختياراتها الثقافية والاجتماعية ويسعى في حركية دائمة إلى إيجاد الصيغ الملائمة لتنشئة الأجيال تنشئة اجتماعية تجعل منهم مواطنين فاعلين قادرين على الاطلاع بأدوارهم الاجتماعية النفسية والثقافية على الوجه الأكمل في حركية¹

إن الشعور بالوحدة النفسية مشكلة مؤلمة، ومنتشرة بين الفئات العمرية جميعها، إلا أنها تبلغ ذروتها في فترة المراهقة كما أن الشعور بالوحدة النفسية ناتج عن التغيرات السريعة التي تطرأ على خبرات المراهق .

لقد شدت انتباهنا هذه الظاهرة المنتشرة بين أوساط التلاميذ ، فأخذنا الفضول العلمي إلى تسليط الضوء على هذه المشكلة و معرفة جوانبها و أسرارها و البحث عن الدور الذي تلعبه التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من حدة هذه المشكل.

إن الإشكالية التي نطرحها في بحثنا هذا مستمدة من الواقع الذي نعيشه من حيث أهمية التربية البدنية و الرياضية في تخفيف الإحساس بالوحدة النفسية لدى شريحة مهمة في مجتمعنا.

وعلى ضوء ما سبق يتبادر لنا طرح التساؤلات الآتية:

¹ وزارة التربية و التعليم :مديرية التربية و التكوين خارج المدرسة ، دروس في التربية وعلم النفس .

1-1-التساؤل العام:

- هل هناك علاقة بين الرضا الحركي و التوافق النفسي العام لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ؟

1-2-التساؤلات الفرعية :

1-هل هناك تباين في مستويات الرضا الحركي لدى التلاميذ؟

2- هل هناك تباين في أبعاد التوافق النفسي العام لدى التلاميذ ؟

3-هل هناك علاقة إرتباطية بين الرضا الحركي و التوافق النفسي العام لدى التلاميذ؟

2- الفرضيات

1-2الفرضية العامة :

- هناك علاقة بين الرضا الحركي و التوافق النفسي العام لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

2-2 - الفرضيات الجزئية :

1- هناك تباين في مستويات الرضا الحركي لدى التلاميذ

2- هناك تباين في أبعاد التوافق النفسي العام لدى التلاميذ

3- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الرضا الحركي و التوافق النفسي العام لدى تلاميذ

المرحلة الثانوية

3- أهداف البحث:

تتمثل أهداف البحث فيما يلي:

1. إبراز وتحديد الأسباب المؤدية إلى ظهور مشكل الشعور بالرضا الحركي على النفسية في هذه المرحلة السنية مرحلة التعليم الثانوي.

2. معرفة كيفية تأثير الرضا الحركي على التوافق النفسي العام على تلاميذ المرحلة لثانوية

3. معرفة كيفية انتشار مشكل الرضا الحركي وعدم التوافق النفسي العام بين أوساط تلاميذ المرحلة الثانوية.

4. معرفة العلاقة بين الرضا الحركي و التوافق النفسي العام

4- أهمية البحث:

4-1- الأهمية العلمية:

- إثراء المعلومات وزيادة المعارف في هذا الموضوع الذي يعتبر من المواضيع الهامة في مجال تطوير الأداء.

- تقديم معلومات واقتراحات تسهم في استفادة المسؤولين في هذا المجال بتفعيل وتطوير في مجال التوافق النفسي العام

4-2- الأهمية العملية :

- التعرف على الأداء. الحركي للتلاميذ

- دراسة وتحليل الاداء الحركي لدى المراهق .

- معرفة تأثير الرضا الحركي على التوافق النفسي العام لدى التلاميذ

- الكشف عن الجوانب القوة والضعف التي من شأنها تؤثر على فعالية الأداء الحركي لدى التلاميذ .

- إثراء المكتبة الجامعية بمراجع تساعد الطلبة أثناء القيام ببحوث أو مطالعة.

5-التعريف بمصطلحات البحث:

-مفهوم الرضا الحركي:

الحركة هي النشاط و الشكل الأساسي للحياة و هي في مضمونها استجابة بدنية و طريقة أساسية في التعبير عن الأفكار و المشاعر و المفاهيم بوجه عام و هي استجابة بدنية ملحوظة لمثيرها سواء كانت داخلية أم خارجية و أهم ما يميزها هو ذلك التنوع الواسع في المفاهيم و حل المشكلات.¹⁾

يعرف الرضا الحركي بأنه حصيلة المشاعر الوجدانية التي يشعر بها الفرد نحو نشاط معين و تعبر عن مدى الإشباع المناسب و تحقيق أهدافه التي من أجله التحقق بهذا النشاط.⁽²⁾

التوافق النفسي العام :

إن ما نسميه بالمرض و الاضطراب النفسي ما هو إلا مجموعة من أنماط السلوك غير التوافقية ما بين الفرد ومجموعة من الأشخاص من ذوي العلاقة به، وغالبا ما يكون ذلك السلوك مصحوبا بالشعور بالقلق وعدم الراحة و انعدام التقبل الاجتماعي والافتقار إلى الشعور بالرضى من طبيعة العلاقات الإنسانية السائدة، وعادة ما يضطر الفرد إلى السعي من اجل استعادة اتزانه إلى إتباع مجموعة من الأساليب التوافقية عن طريق التعامل مع الأحداث أما بشكل مباشر و بطريقة عملية و واقعية مثل الانصراف إلى الهوايات وممارسة بعض أنواع النشاطات الأخرى السلبية منها و الايجابية و أما بشكل غير مباشر عن طريق ما يسمى بميكانيزمات الدفاع النفسية أو الحيل النفسية التي سنناقشها في الموضوع التالي.

¹ - شهير مصطفى المهندس، تأثير برنامج التربية الحركية المقترحة على الرضا الحركي لدى تلاميذ و تلميذات المرحلة الابتدائية، المؤتمر العلمي الأول، المجلد الثاني، جامعة زقازيق، سنة 1990، ص 293 .

² - محمود سمير طه، بناء مقياس الرضا الحركي لمتسابقى الميدان و المضمار، مجلة علوم و فنون الرياضة، كلية التربية البدنية للبنات، القاهرة، 1989 ص 101.

التوافق الاجتماعي:

يرى سوانسون أن التوافق الاجتماعي هو العملية التي تربط بها أعضاء الجماعة بعضهم مع

بعض عقليا و دافعيًا و في الحاجات و الرغبات و الوسائل و الغايات و المعارف و ما به ذلك"

المراهقة:

يدل مفهوم المراهقة في علم النفس على مرحلة الانتقال من الطفولة إلى مراحل أخرى من النمو (المراهقة)⁽¹⁾، وتتميز بأنها فترة بالغة التعقيد لما تحمله من تغيرات عضوية ونفسية وذهنية تجعل من الطفل كامل النمو، وليس للمراهقة تعريفاً دقيقاً محددًا فهناك العديد من التعاريف ومفاهيم خاصة بها.

أ- لغة:

تفيد كلمة المراهقة من الناحية اللغوية الاقتراب والدنو من اللحم وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم "راهق" بمعنى اقتراب من اللحم ودنائه⁽²⁾. والمراهقة تعني الاقتراب والنمو والدنو من النضج والاكتمال⁽³⁾.

ب- اصطلاحاً:

والمراهقة من الناحية الاصطلاحية حسب "ستالي هول" هي تلك الفترة الزمنية التي تستمر حتى سن الخامسة والعشرون والتي تقوده إلى مرحلة الرشد⁽⁴⁾. وحسب "دورتي روجرز" المراهقة هي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية، تختلف هذه الفترة في بدايتها ونهايتها باختلاف المجتمعات الحضارية والمجتمعات الأكثر تمدناً والكثير برودة⁽⁵⁾

ج- التعريف الإجرائي:

هي فترة التي تمتد من (15-18) سنة يمر بها كل فرد في حياته تبدأ عند نهاية الطفولة، وهي تختلف من مجتمع إلى آخر حسب طبيعة كل مجتمع وتكون هذه الفترة مليئة بالصعوبات التي تتبغى أن يتجاوزها المراهق.

¹ - عبد الرحمان الوافي، وزيان سعيد: النمو من الطفولة إلى المراهقة، الخنساء للنشر والتوزيع، دون تاريخ، ص.49.

² - محمد السيد محمد الزعبلوي: خصائص النمو في المراهقة ط1، مكتبة التوبة، 1988، مصر، ص.14.

³ - ليهي فؤاد السيد: الأسس النفسية للنمو، ط4، دار الفكر العربي، القاهرة، 1975، ص.275.

⁴ - عبد المنعم المليجي وحلمي المليجي: النمو النفسي، ط4، دار النهضة العربية، 1973، ص.301.

⁵ - محمد مصطفى زيدان: علم النفس التربوي، دار المشرق، جدة، ص 152 - 159

6- الدراسات السابقة والمشابهة:

مذكرة ماجستير تحت عنوان:

دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تطوير النمو النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية،

دراسة متمحورة حول البعد النفسي من إعداد الباحث نحال حميد معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف دفعة 2009/2008.

وكان يهدف الباحث في دراسته إلى الكشف عن الخصائص النفسية والاجتماعية لتلميذ الطور الثانوي.

معرفة طبيعة النمو النفسي والاجتماعي أثناء المرحلة الثانوية.

إيجاد نوعية التأثير التي تحدث عند التلاميذ من خلال ممارسة النشاط الرياضي.

تسليط الضوء على بعض أساليب النمو النفسي والاجتماعي.

معرفة إلى أي مدى يمكن للنشاط البدني الرياضي التربوي أن يؤثر على الحالة النفسية الاجتماعية لدى تلاميذ هذه المرحلة.

إبراز مهام وأهداف التربية البدنية والرياضية داخل المنظومة التربوية في مرحلة التعليم الثانوي.

النتائج التي توصل إليها: ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعد الفرد على التفاعل مع أفراد

بيئته والإحساس بالقيم التي يؤمن بها المجتمع تمسكه بها.

أن ممارسة التلاميذ لحصة التربية البدنية والرياضية التربوي في الثانوية نستخلص مدى وعيهم

وإدراكهم بالدور المنوط الذي تلعبه في تحقيق النمو النفسي والاجتماعي وذلك عن طريق تخفيض

المشاكل النفسية للمراهق.

مذكرة ماجستير تحت عنوان:

2-الممارسة الرياضية في أقسام" رياضة ودراسة "وأثرها على التفاعل الاجتماعي عند التلميذ

(دراسة ميدانية في اكماليات ولاية الجلفة)

من إعداد الباحث سعودان مخلوف دفعة 2009 بمعهد التربية البدنية والرياضية بسبيدي عبد الله

وكان يهدف الباحث من خلال دراسته إلى :

معرفة بعض خصائص طبيعة التفاعل الاجتماعي داخل هذه الأقسام ومعرفة مدى الفروق التي

تحدثها هذه الأقسام المستحدثة بين تلاميذها وتلاميذ الأقسام العادية،

ومدى مساهمتها في إعداد الفرد الصالح من جميع جوانبه.

أهم النتائج التي توصل إليها تمثلت في:

ممارسة الرياضة داخل هذه الأقسام تساهم في الارتقاء بالعلاقات الاجتماعية بين الفرد وذاته وبين

الفرد وجماعة الرفاق.

مذكرة ماجستير تحت عنوان"

أهمية التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة

المتوسطة لبعض متوسطات الشلف من إعداد الطالب مخلفي رضا دفعة 2008 وهدفت هذه

الدراسة إلى محاولة الوقوف على مدى أهمية التربية البدنية والرياضية ومدى مساهمتها في إعداد

الفرد الصالح من جميع جوانبه وكذلك الوقوف على مشاكل التلاميذ في سن المراهقة ومساعدة

الأسرة ولو بشيء قليل في تفهم أبنائهم في هذه المرحلة ووضع الأسرة التربوية في الطريق السليم

نحو معرفة مكانة التربية البدنية والرياضية في المنظومة التربوية في معالجة مشاكل التلاميذ في المرحلة المتوسطة.

أهم النتائج التي توصل إليها:

إن ممارسة التربية البدنية والرياضية من الناحية الاجتماعية تنمي السمات الإرادية والخلقية للأفراد، فهي تكسبهم الجبران كما تتضح لنا أهمية التوافق النفسي الاجتماعي وذلك يتمكن المراهق من التوافق مع نفسه ومع بيئته المادية والاجتماعية والرضا والراحة.

-دراسة محمدابراهيم عبد الحميد (1996)

عنوان الدراسة : العلاقة بين ممارسة الأنشطة الرياضية و تنمية التوافق النفسي و الإجتماعي .
أهداف الدراسة : معرفة أثر ممارسة بعض الرياضات على التوافق النفسي و الإجتماعي لدى المراهق .

عينة الدراسة: 30 طفل و طفلة تتراوح أعمارهم بين 08 إلى 10سنوات.

أدوات الدراسة : جمع البيانات في مقياس السلوك التكيفي ،مقياس جوداف هارس للذكاء ،و برنامج لبعض الأنشطة الحركية .

أهم النتائج المتوصل إليها : وجود فروق دالة إحصائيا بين درجتي عينة الدراسة على نشاط مقياس السلوك التكيفي لصالح العينة التجريبية قبل و بعد ممارسة النشاط الحركي.
الدراسة الثالثة: دراسات تناولت رضا الحركي

دراسة سامية فرغلي 1985:

دراسة قام بها كل من سامية فرغلي، زينب سيد حسن 1985 وعنوانها مؤشرات الرضا الحركي لدى تلاميذ وتلميذات المرحلة الابتدائية لممارسة الأنشطة الحركية بصفة عامة ونشاط الجمباز بصفة خاصة.

واستهدفت الدراسة التعرف على مؤشرات الرضا الحركي لدى تلاميذ وتلميذات الفرق الثلاثة

الأخيرة بالمرحلة الابتدائية بالمناطق التعليمية المختلفة بمحافظة الإسكندرية واشتملت عينة دراسة

على 3600 تلميذ وتلميذة يمثلون أربعة مناطق تعليمية كما تشمل على 325 تلميذ وتلميذة من مزاولي الأنشطة الخارجية لذات المناطق وقد استخدمت الباحثان المنهج الوصفي الدراسة المسحية ومن أهم النتائج أن مؤشرات الرضا الحركي تتجه نحو السلبية بشكل عام في المناطق الأربعة كذلك إنخفاض مؤشرات الرضا لممارسة الأنشطة الخارجية بصفة عامة ونشاط الجمباز⁽¹⁾ بصفة خاصة.

دراسة محمد محمود عبد الدايم 1994: دراسة قام بها محمد محمود بن الدايم 1994 وعنوانها تقنين مقياس الرضا الأنشطة وقت الفراغ على البيئة المصرية واشتملت عينة الدراسة على 432 طالبا واستخدم الباحث المنهج الوصفي وقام بتعريف المقياس الذي وضعه beardjacob ومنبر لقياس درجة رضا الأفراد عن الأنشطة وقت الفراغ يصلح لتطبيقه في البيئة المصرية.⁽²⁾

دراسة ديويروفيشر 1990 dwyer and fisher :

قاما بدراسة بعنوان تصورات المصار عين لقيادة المدربين كمؤشرات الرضا الحركي عن قيادة استهدفت دراسة جانب محمد النموذج المتعدد الأبعاد للقيادة والرضا الرياضيين بناء على تصوراتهم لسلوكيات القادة ونوع الرياضة واشتملت عينة الدراسة 152 مصارع واستخدم الباحثان المنهج الوصفي ومن أهم النتائج أن المصارعين الذين تصوروا ومدريهم ذو كفاءة عالية في التدريب والتعليم لديهم درجة كبيرة من الرضا عن القيادة.⁽³⁾

¹ سامية فرغلي، زينب سيد حسن، مؤشرات الرضا الحركي لدى تلاميذ و تلميذات المرحلة و نشاط الجمباز بصفة خاصة، بحث منشور، كلية التربية الرياضية بالهرم 1985 .

² - محمد محمود عبد الدايم، تقني مقياس الرضا عن أنشطة وقت الفراغ، مجلة بحوث مؤتمر للرياضة المستويات العالية، المجلد الثاني، القاهرة، 1994 .

³ - Dwyer and fisher.d ' perception of coaches leader ship as predictors of satisfaction with

7- التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة:

- نستخلص من عرض وتحليل الدراسات السابقة والبحوث المشابهة إلى تحديد النواحي النظرية والإجراءات العلمية للدراسة الحالية كالتالي :

- 1- تحديد وتفهم الجوانب المختلفة لمشكلة البحث الحالي.
- 2- صياغة الأهداف والفروض للدراسة الحالية .
- 3- التأكيد على أهميته .
- 4- تحديد نوعية وحجم العينة .
- 5- تحديد المنهج المناسب لإجراء الدراسة الحالية .
- 6- التعرف على وسائل جمع البيانات لإجراء الدراسة .
- 7- تحديد المرحلة العمرية لعينة البحث.
- 8- اختيار الأساليب الإحصائية المناسبة لتحليل بيانات الدراسة وكيفية عرضها بصورة سهلة وواضحة.

تمهيد :

أصبحت التربية البدنية و الرياضية تحل مكانة مرموقة في التقدم الحضاري لمختلف المجتمعات معيارا بمدلوله على رقى وتقدم المستوى الفكري و العلمي بل و الاقتصادي لأي مجتمع و أصبح توفير الإمكانيات المادية و البشرية من الأمور الضرورية لتحقيق المستويات الرياضية العالية و لتطور العملية التدريبية لرفع الإنجاز الرياضي .

إن النجاح و تحقيق التقدم في أداء النشاط الحركي مرتبط بالرضا و المتعة و مهما من الحوافز الدافعة للاهتمام بالنشاط الحركي، فالتربية البدنية و الرياضية ما هي الخبرة اجتماعية عن طريق أنشطتها يمكن أن يخطو الأفراد خطوات واسعة وسريعة نحو التقدم الاجتماعي و تكوين اتجاهات سليمة في الحياة أساسها رضا الأفراد عن معيشتهم، فرضا الأفراد عن أدائهم في الأنشطة الرياضية يكون حافزا لبدل اقصر الجهد لاستثمار قدراتهم و إمكانياتهم و بذلك يتحقق النجاح بهم وللمجتمع، إن الرضا على الأداء يجعل من الفرد محبا للأنشطة التي يؤديها مقبلا عليها و بذلك تتحقق رغباته وطموحاتهم هنا برزت أهمية الفصل للتعريف على الرضا الحركي، و الذي يؤثر و بدرجة كبيرة على ممارسة الأنشطة الرياضية.

1-1- مفهوم الرضا الحركي:

الحركة هي النشاط و الشكل الأساسي للحياة و هي في مضمونها استجابة بدنية و طريقة أساسية في التعبير عن الأفكار و المفاهيم بوجه عام و هي استجابة بدنية ملحوظة لمثير ما سواء كانت داخلية أم خارجية و أهم ما يميزها هو ذلك التنوع الواسع في المفاهيم و حل المشكلات و قد أجمعت الآراء في الآونة الأخيرة علي ما للحركة من أهمية كبيرة لمسار التطور العام للإنسان إذا يرتبط النجاح في أداء النشاط الحركي بالرضا و المتعة و هما من الحوافز الدافعة إلى الاهتمام بالنشاط الحركي إذا تلعب الأنشطة الرياضية دورا ايجابيا سواء من الناحية الفعلية و البدنية أو الاجتماعية أو النفسية للمشاركين فيها (1).

يعرف الرضا الحركي بأنه حصيلة المشاعر الوجدانية التي يشعر بها الفرد نحو نشاط معين و تعبر عن مدى الإشباع المناسب وتحقيق أهدافه التي من أجلها التحق بهذا النشاط (2). أما الرضا عن العمل فيعرف بأنه حصيلة العوامل المتصلة بالعمل و التي تجعل الفرد محبا لعمله مقبلا في بدء يومه (2).

إن الرضا سواء عن المهنة أو الدراسة يأتي من نتيجة للاتجاهات التي لدى أفراد نحو مهنته أو دراسته و تأثيراتها العديد و العوامل المتعلقة بالفرد نفسه مثل مستوي طموحه وخصائص شخصية التي تظهر في صورة الرضا

يلعب المدرس الرياضي دورا هاما في وصول الفرد إلى خبرات سارة مرضية فإذا ما ألم بالتدريس إماما بأحسن طرق التعليم المهارات في مجال التربية البدنية فأن هذا ادعى إلي اقتصاد الجهد و الوقت و يحقق نتائج أحسن وسيصل المتعلم علي خبرة تعليمية شاملة و سارة إن القيادة الرشيد هي مفتاح التعلم الجيد السليم، فيمكن للقائد أن يخلق مواقف سارة تجعل الأفراد يتذوقون النجاح و يحصلون علي خبرات مرضية سارة فيحققون شيئا من الرضا (3).

إن الرضا عن الداء الحركي يشكل تدعيما أساسيا من أجل الاستمرار في ممارسة الأنشطة الحركية فضلا علي أن زيادة الشعور بالرضاعن مستوى الأداء يعد أحد الأبعاد التي يهتم بها علماء النفس الرياضي إذا يشير (Singer) إلى أنه من بين أهم العوامل التي تسهم في تحقيق الإنجاز الرياضي هو الشعور بالرضا عن المستوى الأداء لذا فإن قياسه يعطينا مؤشرا عن حالة

¹ - شهير مصطفة المهندس: تأثيرا ببرنامج تربية حركية مقترحة على الرضا الحركي لدى تلاميذ و تلميذات المرحلة الابتدائية، المؤتمر العلمي الأول، المجلد الثاني، جامعة الزقازيق ، سنة 1990، ص 293.

² - محمود سمير طه، بناء مقياس الرضا الحركي لمسابقى الميدان و المضمار، مجلة علوم و فنون الرياضية، المجلد الأول العدد الثاني، كلية التربية الرياضية للبنات، القاهرة، سنة 1989 ص 101.

³ محمود سمير طه، مرجع سابق ، ص 101

الرضا، كما و يرتبط رضا الفرد بخبرات الفرد السابقة فإذا ما كانت خبراته ناجحة و سليمة ذلك يؤدي إلى خلق موافق مستقبلية سارة يمكن اعتبارها الدعائم الأساسية التي تبني عليها توجهات الفرد و رغباته فيحيا حياة صحيحة سعيدة متمتعة و يكون قادرا كما يشير (أسامة) في هذا الصدد "إلى أن الخبرات السابقة الإيجابية التي يحقق فيها اللاعب النجاح و الرضا في أي نشاط تؤدي إلى زيادة الاستعداد و الرغبة في الاستمرار لممارسة النشاط مما يتيح فرصة أفضل لتحسين المهارات الرياضية و الشعور بالسعادة و الرضا نتيجة تحقيق الأهداف"⁽¹⁾.

1-2- أهمية الرضا الحركي:

يحتل موضوع مكانة هامة في علم النفس الرياضي لما له من أهمية كبيرة في المساعدة على تحديد نوع السلوك المتوقع في المواقف المستقبلية، فضلا عن أن الرضا الحركي يأخذ بعدا كبيرا في مجال النشاط البدني و الرياضي، إذا يساعد في تحديد ميول الفرد و دوافعه للممارسة بعض الأنشطة الرياضية دون غيرها، و يلعب القياس النفس دورا مهما في الأنشطة الرياضية حيث يساعد على تقديم معلومات موضوعية عن الرياضيين في شتى المجالات النفسية و تطوير مستوى الأداء من خلال تفهم أفضل للرياضي عن نفسه، إذا يشير (Singer) إلى أنه من بين أهم العوامل التي تسهم في تحقيق الإنجاز الرياضي هو الشعور بالرضا عن مستوى الأداء .

1-3- متغيرات الرضا الحركي:

كما هم معلوم فإن هناك الكثير من العوامل و المتغيرات التي تؤثر في الموقف التعليمي و هذا العوامل و المتغيرات الإدراك من قبل المدرس و المدرب على حد سواء كي يستطيع ضبط هذه المتغيرات و التحكم بتأثيراتها فقد قام الكثير من الباحثين تقسيم هذه العوامل إلا أننا ارتأينا هنا إلى إن نقسمها على ثلاثة أقسام هي⁽²⁾.

1-3-1- العوامل الشخصية الخاصة بحالة المتعلم و إبراز هذه العوامل هي :

- أ- العمر و الجنس.
- ب- الخبرات السابقة.
- ج- الذكاء.
- د- النضج الانفعالي.
- هـ- القدرات الحركية العامة.

¹ - أسامة كامل راتب، الإعداد النفسي للناشئين، دار الفكر القاهرة، سنة 2001، ص 256.

² - نجاح مهدي شلش وأكرم صبحي: الرضا الحركي و سمات الشخصية، دار النشر ببيروت ، لبنان، 2000، ص 146_162

1-3-2-العوامل التدريبية و طرقه المختلفة:

- أ- برنامج التدريب و طرقه المختلفة.
- ب- أدوات التدريب و مكانه و وقته.
- ج- المدرب والبيئة الاجتماعية.

1-3-3-العوامل و المتغيرات المتوسطة :

إن هدف العوامل و المتغيرات المتوسطة هي عمليات تفترض وجودها و حدوثها و يمكن الاستدلال عليها من أثارها و نتائجها في المواقف المختلفة و أهم العوامل هي:

- أ- الانتقاء .
- ب- التعزيز.
- ج- التصميم و التمييز.

1-3-4- أهم العوامل التي يشترط توافرها لحدوث عملية التعلم فهي: (1)

- 1- تكوين روابط بين الموقف ورد الفعل لإتمام التعلم .
 - 2- التكرار يساعد على تكوين هذه الروابط .
 - 3- عامل الضيق و عدم الارتياح للحدث من بعض الحركات يعمل على أضعاف المتعلم.
 - 4- القيام باستجابات متعددة قبل الوصول إلى الاستجابة الصحيحة التي تحقق الهدف.
 - 5- ضرورة وجود الإثارة التي تحقق الاستجابة .
- أما الأنشطة التي يتعلمها الفرد فقد قسمت على:

- 1- المهارات و العادات.
- 2- المعارف و المعلومات و المعاني.
- 3- السلوك الاجتماعية.
- 4- السلوك المميزة للفرد.

1-4-4-أهداف التعليم الحركي:

¹ - نعم حاتم حميد: أثر استخدام أسلوب تعلم المكثف و الموزع على مستوى الأداء و التطوير في فعالية الوشب الطويل و الاحتفاظ بها، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000، ص 12.

إن غموض الهدف لأي عمل يسبب هدرا للوقت و مضيعة للجهد و عملية التعلم تعاني كثيرا من هذا الغموض فعندما تكون الأهداف واضحة و معروفة يكون لها أثر كبير من حيث استغلال الوقت و الجهد الذي يبذله فـلـلـتـلـم الحركي أهداف كثيرة وواضحة لها أهميتها فعند تعلم المبتدئ أي موضوع سواء كان عمليا أو نظريا على المعلم أو المدرس أو المدرب أن يحقق هدفين يقوم بإيصالها إلى التلميذ و الهدفين هما :

1- هدف تعليمي.

2- هدف تربوي.(1)

1-4-1-الهدف التعليمي:

يقتضي بنقل محتوى المادة إلى ذهن التلميذ أو المبتدئ أي تزويدهم بالمعلومات الموجودة لديه و العمل على تصحيح الأخطاء منذ البداية و بعناية مركزة حتى يتمكن من التقديم في مستوى التعلم نحو الأفضل.

1-4-2-الهدف التربوي:

يقتضي بتوظيف الفكرة العامة للدرس اجتماعيا أي ضرورة الاستفادة من مفهوم الدرس في الحياة العلمية ، لذا أهداف التعلم الحركي لها أثر كبير في معرفة حاجات المجتمع و تكون ذات فائدة كبيرة لأن المتعلم عملية تطويرية و بذلك فإن الأهداف تساعد على فهم المشكلة أو المشكلات المتعلقة الفرد نحو الأفضل.

1-5-العوامل المؤثرة على الأداء الحركي :

1-5-1-التدريب الرياضي:

يعتبر التدريب عملية هادفة موجهة ذات تخطيط علمي لإعداد اللاعبين لمختلف مستوياتهم و حسب قدراتهم إعدادا بدنيا و مهاريا و خططيا و نفسيا للوصول لأعلى مستوى ممكن، و بذلك لا تتوقف التدريب الرياضي على المستوى دون آخر و ليس قاصر على إعداد المستويات العليا فقط فكل مستوى طرق و أساليب، و من خلال التعريف نستخلص بأن الرياضي يعد أحد العوامل الأساسية المؤثرة على الأداء الحركي (2).

1 - عبد الرحمان عدس، محي الدين توفيق: المدخل إلى علم النفس، عمان، دار الفكر، 1995، ص 87.

2- بسطوي أحمد، مرجع سابق الذكر ، ص 65

1-5-2- الضغوط البيئية:

الضغوط البيئية تنتج من مصادر مختلفة كالضوء أو الحرارة أو البرودة أو الازدحام أو تغيير المكان، و غير من العوامل التي تدخل تحت نطاق الضغوط البيئية. فمستوى الضغط العالي يقلل من الكفاءة، و من المطلوب معرفة قدرة الفرد على تحمل الضغوط و كذلك معرفة حدود إمكانيات الفرد لتحمل هذه الضغوط. و الملاحظة أن الضغوطات التي تفوق قدرة الإنسان على التحمل أو التركيز ينتج عنها دائما تغيير في الشكل الأداء و دقته (1).

1-6- إجراءات تكوين الرضا الحركي :

الرضا عن الموضوع معين هو حالة وجدانية تؤدي إلى قبول التعامل معه ، و هذا الحالة الوجدانية هي محصلة بين ما يريده الفرد و ما يحصل عليه، و من ثم فالرضا حالة نفسية تصاحب بلوغ الفرد لغاياته و إشباعه لحاجاته، و الجدير بالذكر أن الفرد أيا كانت المرحلة العمرية التي تنتمي إليها عندما يتعامل مع أي موضوع جديد ، فان هذا الموضوع يكون في موقع اختباري ، فإذ أدى التعامل معه إلى درجة معينة من الإشباع كان ذلك كفيلا بتكوين الرضا عنه درجة تتناسب مع درجة هذه الإشباع.

ونظرا لان حالة الرضا النفسي عن أي موضوع أو أي نشاط تتكون خلال فترة الأولى للتعامل معه أو ممارسة ، فان دراسة الرضا في المجال الرياضي غالبا ما تنصب على مرحلة الطفولة و المراهقة ، حيث أن هذه المرحلة من حياة الفرد هي بمثابة فترة اختبار لكثير من الأنشطة الإنسانية و خصوصا النشاط الرياضي لما له من خاصية إشباع الحاجة إلى الحركة و التي تعتبر من الحاجات الأساسية للإنسان بصفة عامة و الرياضي بصفة خاصة .

وتتحكم في عملية التكوين الرضا عن الممارسة الرياضية نوعان أساسيان من المتغيرات الأولى:

هي مجموعة المتغيرات الشخصية و التي تتحد فيها يريد الفرد الحصول عليه ، وهذه النوعية من المتغيرات متوافرة لدى كل فرد يسعى لممارسة الرياضة و تتمثل في محاولة إشباع حاجاته البيولوجية من الحركة و كذلك إشباع حاجة أو أكثر من حاجاته النفسية تبعا لتكوينه النفسي أما المجموعة الثانية من المتغيرات فهي تلك المتغيرات البيئية التي تساعد على تحقيق غاياته و إشباع

¹ - بهاء الدين إبراهيم سلامة ، بيولوجية الرياضة و الأداء الحركي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة ، 1992، ص 96 - 97.

حاجاته ، و هذه النوعية من المتغيرات يمكن التحكم فيها من خلال بعض من الإجراءات التالية:(1).

- ✓ أنتكون الممارسة الرياضية بصفة عامة و الممارسة أي نوع من النشاط مجالا خصبا لإشباع حاجة الفرد إلى الحركة و متنفسا قويا لطاقتها الحركية الكامنة.
- ✓ أن تكون الممارسة الرياضية للنشاط في تنظيم يتناسب مع مستوى قدرات منافسيه البدنية و العقلية ، حتى يكون مجالا خصبا لإظهارها.
- ✓ ان تشمل الممارسة الرياضية على إجراءات تدعيمه ايجابيا عن كل أداء ناجح على أن تكون هذه الإجراءات فورية و مناسبة لمستوى الأداء ، و في نفس الوقت يجب تجاهل الأداء الخاطئ و عدم تدعيمه سلبيا.
- ✓ تطوير الأدوات و الأجهزة لممارسة الرياضية بما يناسب مع مستوى القدرات البدنية و الحركية حتى لا تكون مجالا للشعور بالفشل و الإحباط.
- ✓ أن يتم تنظيم الممارسة الرياضية بأسلوب يتجنب أي نوع أو درجة من الإصابة ، و ذلك من اجل تجنب الخبرات الانفعالية السلبية في الممارسة الرياضية بصفة عامة و في أي نوع من أنواع الأنشطة الرياضية.
- ✓ أن تكون ممارسة أي نوع من أنواع الأنشطة الرياضية بالطريقة الكلية التي تسمح باكتساب التوافق الأول ، الأمر الذي يساعد على استيعابه و تقبله و استمرارية التعامل معه.
- ✓ أن تكون الممارسة الرياضية و خصوصا إذا كانت لنوع معين من النشاط الرياضي مجالا لاكتساب مهاراته السياسية و تحقيقي مستوى مناسب من الانجاز الحركي حتى يجد فيها الممارس مجالا للتطور و النجاح.(2)

1-7- أهمية دراسة علم الحركة :

دراسة علم الحركة ضرورة لازمة لمعلمي التربية البدنية و لا يمكن الاستغناء عنه ،فهو جزء رئيسي لتنمية خبراتهم التعليمية و يتضح كذلك أهمية دراسته للرياضيين لما له من اثر مباشر على الارتقاء بمستوى الأداء ، و نلاحظ انه كلما زاد الصراع في المقابلات و المنافسات الدولية في المجال الرياضي كلما اندفع الباحثون نحو دراسات أعمق للحركة الرياضية لتحديد العوامل التي تؤثر على مستوى أداء الفرد ،وفي النقاط التالية نوضح أهمية دراسة هذا العلم :

¹ أسامة كامل راتب ، الإعداد النفسي للناشئين ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، سنة 2001 ، ص256

² - أسامة كامل راتب : مرجع سابق ص256

- يساعد الفرد على إتقان الأداء الحركي و الوصول بالحركة للمستوى المطلوب بكفاءة و كفاية.
- يساعد الفرد على تفهم الحركات التي يقوم بها ممل يساعدها على أدائها بطريقة سليمة و كذا الحوادث و الإخطار.
- يساعد الفرد على الإحساس بالقوام المعتدل و حسن استخدام أطراف الجسم و أجزائه المختلفة.
- يوفر للفرد القدرة على تقويم الحركات من حيث تأثيرها على التكوين البدني و كذا يسعى لمعرفة الإخطار و سببها.
- يوفر للفرد القدرة على تحليل الحركات المختلفة.¹
- يسهل على المعلم عملية التعلم و ذلك باستخدام الأسس العلمية من حيث تحليل الحركات الرياضية و بالتالي إمكان تحديد الأخطاء و اكتشافها و العمل في إصلاحها ،مع معرفة النقاط الفنية الخاصة بكل مهارة حركية.
- يساعد المعلم على وضع البرنامج المناسب تبعا للسن و الجنس و الحالة الصحية، وكذا وضع برامج للمعاقين⁽²⁾.

1-8- خصائص الحركة:

عندما نتساءل عن خصائص الحركة و كيفية أدائها نقصد السمات و الصفات المعينة ، لحركة الفرد التي تتضمن الزمن، الإنسانية و الجهد و الفراغ بالإضافة لعوامل أخرى مثل شكل الجسم و أيضا العلاقات بين الجسم و أجسام الناس و الأشياء المحيطة التي تؤثر في حركة الجسم.⁽³⁾

1-8-1- الزمن:

يرتبط الزمن بالسرعة أداء الحركة و قد تفاوتت حركات الفرد بين حركات سريعة جدا و بطيئة جدا و حركات متوسطة السرعة، و تختلف الأنشطة الحركية في متطلباتها و واجباتها الحركية من حيث الزمن ما بين سريع و بطيء في إطار الأداء للمهارات الحركية المختلفة⁽⁴⁾.

¹ بسطوسي أحمد بسطوسي ، أسس ونظريات علم الحركة ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، سنة 1996 ، ص 37

² بسطوسي أحمد بسطوسي ، مرجع سابق ، ص37

³ أمين أنور الخولي ، أسامة راتب ، التربية الحركية للطفل ، ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، سنة 1996 ، ص54

⁴ أمين أنور الخولي ، أسامة راتب ، مرجع سبق ذكره ، ص54-55

1-8-1-1- أهداف البرنامج لمفهوم الزمن:

- ✓ تنمية مقدرة الفرد للتمييز بين السرعات المختلفة.
- ✓ تنمية مقدرة الفرد على التحكم في سرعة أدائه بالزيادة أو النقصان.
- ✓ تدريب الفرد على الإحساس بالتوقيت .
- ✓ تعويد الفرد على الربط بين الوعي بالجسم و الفراغ مع زمن الأداء الحركي.

1-8-2- الجهد:

هو عبارة عن إمكانية الطفل في التغلب على مقاومة سواء كانت مقاومة الجسم أو أشياء أخرى و هي في العادة ناتجة عن الانقباض العضلي و أداء الواجبات الحركية يتطلب قدر كبير من القوة.

و يمكن أن تتراوح درجة القوة ما بين خفيفة_متوسطة_مرتفعة_متنوعة_ و تتوقف درجة القوة على نوع الحركة و مثال ذلك الفرد الذي يركل كرة القدم لمسافة 15متر يحتاج لبذل قوة أكثر من الفرد يركل الكرة إلى مسافة 10 أمتار فقط¹

1-8-2-1- أهداف البرنامج لتعليم مفهوم الجهد :

- يجب أن يتم تعليم الفرد التمييز بين القوة من حيث الدرجة.
- تطوير الفرد على بذل الجهد التناسب لنوع الحركة مع الاقتصاد في الجهد.
- تنمية مقدرة الفرد على بذل درجات متفاوتة منت القوة بفعالية.
- تنمية مقدرة الفرد على الربط بين الزمن و درجة القوة في الواجب الحركي.

1-8-3- الانسيابية:

وهي تعني استمرارية الأداء بتوافق الحركات و هي تتطلب التحكم و السيطرة على القوى الداخلية و الخارجية حتى يتم الانتقال السليم بين الحركات المختلفة في الواجب الحركي.

1-8-3-1- أهداف البرنامج لمفهوم الانسياب:

- تنمية مقدرة الفرد على التمييز بين نوعي الانسياب في الحركة و المهارة.
- تنمية القدرة على أداء على الحركات و التوقف المفاجئ و الثبات التام.
- تنمية مقدرة الفرد على أداء الحركات بانسياب و سهولة.

¹ أمين أنور الخولي ، أسامة راتب ، مرجع سبق ذكره ، ص54-55

1-8-4- شكل الجسم:

يعني شكل الجسم وضع الجسم في الفراغ...و تغيير شكل الجسم تعني الحركة و مثال ذلك لاعب الجمباز الذي يؤدي الشقلبة و بتغيير وضع جسمه تأدية المهارة¹.

1-8-4-1- أهداف البرنامج لمفهوم شكل الجسم:

- إكساب الفرد المقدرة في التحكم و السيطرة على أجزاء جسمه.
- تنمية المقدرة على التعبير بشكل الجسم لدى الفرد.
- تلبية الفرد لأكثر عدد من أشكال الجسم المنحنية كما يتصور هو شخصيا.
- تنمية القدرة على الربط بين شكل الجسم وبقية المفاهيم المرتبطة و المؤثرة في الحركة.

1-9- التطور الحركي:

أن التطور و النمو والتعلم ظواهر تأثر و تتأثر بعضها، و بذلك لا يمكن فصل أحدها عن الأخرى ،و بهذا فقد اخذ مصطلح التطور الحركي وضعا مميزا ظاهرة هامة و خصوصا فيما يلي يتعلق بالجانب الحركي الإنسان، أن المفهوم العام للتطور كمصطلح نمائي يقصد به الانتقال من مرحلة إلى أخرى من جهة أهم و اشمل من جهة أخرى، فمن حيث إنها كظاهرة مائية فهذا متفق عليه ،و من ناحية الانتقال من مرحلة لأخرى فالبعض ينظر إلى ذلك كمفهوم قديم لمعنى تلك الظاهرة ،فالنمو عملية وراثية تحدث طبيعيا، إلا أنها لا تتطور إلا بعض النضج، فالنضج هنا أساس لكل من النمو و التطور، هذا بالإضافة إلى التعلم ،و بهذا ينظر إلى ظاهرة التطور بأنها شاملة لكل من النمو و النضج و التعلم⁽²⁾.

أن تطور تلك المهارات الرياضية المختلفة يرتبط بنمو و نضج معرفي جديد يرتبط بالأسس الحركية و الميكانيكية والتشريحية و الوظيفية، و الذي يعمل مؤخرا على تطوير التكنيك و التكتيك. التطور يعني التغيرات التي تحدث في مجال تنوع واستغلال الوظائف خلال التطور البشري عامة، و كذلك التطور الحركي الذي يمر به الإنسان منذ ولادته و حتى مماته ، و عليه فان التطور هو سلسلة متصلة و مستمرة من التغيرات الإنمائية المرحلة نحو اكتمال تحول و تغير نمائي ونضج شامل و انتقال من طور إلى آخر في مجالات مختلفة،البدنية الحركية النفسية ، الانفعالية،

¹ أمين أنور الخولي ، أسامة راتب ، مرجع سبق ذكره ، ص55-56

² -cratty b.j.perceptual and motordevelopment in fantchildren .2ed new jersey .1997 .p136

الجنسية، الفسيولوجية، العضلية، اللغوية... الخ، والتي تمثل جوانبه الأساسية و التي يمثل فيها كل من النمو و النضج و التعلم أهمية كبيرة⁽¹⁾.

أن التطور الحركي مهم لأنه يتأثر و يؤثر في النمو بشكل كبير، وهذا عندما ينظر إلى مستوى التطور بمعناه الشامل والذي يتضمن النمو كأساس للتطور، و تأتي تلك الأهمية لارتباط مستوى التطور بمقدار النمو و النضج ، و ذلك من مرحلة لأخرى ، هذا يعني أن عملية النمو تحدث فطريا في جميع الظروف عن طريق الوراثة، و لكن لا يصبح هذا النمو مؤثرا دون النضج، حتى يحدث التطور.

أن القدرات البدنية تنمو عند الطفل منذ ولادته فطريا عن طريق الوراثة أيضا مع نموه الطبيعي في جميع الجوانب الأخرى، و يساعد في معدل ذلك النمو درجة نشاطه الحركي سواء كان النشاط مقصودا أو غير مقصود و بذلك لا يحدث التطور المطلوب في قدراته دون نضج تلك القدرات أي أن النضج أساس النمو في تلك الحالة، و كذلك لكي تتطور حركات الطفل من الحبو إلى المشي... الخ، فإن ذلك يتوقف ليس فقط على نمو قدراته و المتمثلة في قوة العضلات الخاصة بذلك، بل وصول النمو إلى درجة النضج كأساس لحدوث التطور⁽²⁾.

من ناحية أخرى فإن هناك علاقة بين التطور الحركي و النضج حيث يعتبر النضج شرط أساسي لحدوث النمو، و بدون النضج لا يحدث النمو بالصورة المنشودة، و بذلك يصبح النمو و النضج جانبيين هامين لظاهرة التطور، و بذلك فإن أي نماء في نشاط أو سلوك حركي أو بدني أو عضلي يحتاج إلى درجة مناسبة من النضج، و التي تعمل على تحقيق الهدف من ذلك السلوك أو النشاط بذلك يتحقق النمو و التطور في مساريهما الطبيعي، فالتصويب على السلة مثلا لا يمكن تحقيقه و تطويره إلا إذا نما عندهم الإحساس و التوافق بين العين و الذراع تصبح القدرات البدنية الخاصة⁽³⁾.

أما علاقة التعلم و التطور الحركي فيأخذ أهمية خاصة في الأنشطة الرياضية و البدنية، فلاعب الوثب لا يستطيع اجتياز العارضة و تطوير تلك العملية على مستوى معين، إلا إذا نضجت و تمت قدراته البدنية الخاصة من قوة و سرعة و مرونة و رشاقة، إضافة إلى تكتيك و تكتيك الوثب العالي، تعد الحركة و هي ترافق الإنسان منذ ولادته أهم واجب يقوم به في حياته اليومية الاعتيادية و عليه يجب معرفة هذه الحركة كي يتمكن من معرفة الكيفية لانجاز أي عمل

¹ فاروق السيد عثمان ، سيكولوجية اللعب و التعلم ، القاهرة ، دار المعارف ، سنة 1995 ، ص 75

² - فاروق السيد عثمان ، مرجع سبق ذكره ، ص 78

³ - عيد الرحمان عيسوي: "علم النفس النمو ، دار المعرفة ، الإسكندرية ، سنة 1989 ، ص 148

بصورة مؤثرة سواء كان العمل سريعاً أم بطيئاً، وسواء تطلب انجازه وقتاً قصيراً أم طويلاً، فحركة الإنسان هي المحرك لبذنه في أية فعالية و نشاط و عليه فان التطور الحركي ذات أهمية بالنسبة لعملية النمو الشامل للفرد في أثناء نموه، إذ أن السلوك الحركي يعبر عن نفسه من خلال مجموعة من الحركات أو المهارات الحركية، و النمو الحركي يكون أكثر تخصصاً كلما تقدم الفرد بالعمر، إذ يتمكن من سيطرة على أجزاء جسمه و تتقدم مهاراته الحركية نحو التعقيد أكثر فأكثر⁽¹⁾.

لقد استخدمت منحنيات للتطور الحركي بهدف اختيار صفة بدنية أو حركية أو مهارة حركية، كقياس الزمن أو المسافة، حيث يستخدم المنحنى لتسجيل التطور الحاصل في تلك الصفة أو المهارة الحركية، و تعد الخطوة البيانية المتعلقة بالتطور الحركي كثيرة التداول في بحوث و دراسات التربية الرياضية، و ذلك من خلال العلاقة بين الصفة أو المهارة الحركية و العمر الزمني، و الذي ينتج لدينا منحنى يمثل تطور النمو الحركي للأفراد لهذه المرحلة العمرية، فعندما يكون المطلوب استخراج تطور النمو الحركي للصفات الحركية و منها الرشاقة مثلاً، نأخذ عينة من الطلبة من أعمار الثانية عشر أو الثالثة عشر، ثم نقيس لهم صفة الرشاقة من خلال اختبار متقن.

اختبار سنوي للرشاقة مثلاً، و نستخرج السطح الحسابي لهم فيكون لدينا الوسط الحسابي للطلبة في الرشاقة لكل عمر زمني، بعدها نرسم الخطوط البيانية لتطور نمو الرشاقة لهذه المرحلة العمرية، حيث يمثل المحور السيني- العمودي- تطور النمو الحركي (الرشاقة) فيما يمثل المحور الصادي- الأفقي- العمر الزمني، و من خلال تتبع تطور النمو على أساس العلاقة بين النمو الحركي و العمر الزمني، ينتج لدينا منحنى يمثل النمو في مظاهره المطلوبة، وفي ضوء تلك العلاقة يمكننا تحديد ما إذا كان تطور الصفة الحركية متماثلاً أو مختلفاً عن بقية الأعمار الزمنية للمرحلة نفسها، و يمكننا أن نحدد عن طريق المنحنى الحركي مدى الفرق بين عمر معين بين الأعمار الأخرى، و بالتالي يمكننا تحديد الطريقة الصحيحة في تطور النمو الحركي لها²

أن التطور الحركي يشمل القابلية الحركية و الجسمية مثل تطور القوة، السرعة، المقاومة، كذلك القابلية على السيطرة الحركية، تعلمه الحركي، التعود، التكيف.

¹ أسامة كامل راتب، النمو الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 1999، ص 120-126

² - أسامة كامل راتب، مرجع سابق، ص 126-127

1-10-10- التعلم و التعلم الحركي:

1-10-1- التعلم:

يتضمن التعلم كل ما يكتسبه الفرد من معارف م معان و أفكار و اتجاهات و عواطف، و ميول و قدرات و عادات و مهارات حركية و غير حركية، سواء تم هذا الاكتساب بطريقة مقصودة أو غير مقصودة، فالتعلم هو التصرف المجدي المبني على التجارب، وان أي مهارة حركية يشاهدها المرء عدة مرات يجد نفسه يستطيع أن يعلمها و يبد عملية التعلم منذ مرحلة الرضاعة، فالطفل يتعلم الصراخ لكي يحمله احد، و في الطفولة المبكرة نتعلم عادات حركية كثيرة كالقبض عن الأشياء و الوقوف دون مساعدة الأم و أن نلبس ثيابنا بأنفسنا، وفي هذه المرة أيضا نتعلم حل بعض المشاكل البسيطة كالصعود على الكرسي للأخذ شيء نريده من الرف، و كلما مرت الأيام تعلمنا حل مشاكل أصعب و على هذا الأساس ننقل تدريجيا من ضروب التعلم البسيطة إلى مستوى أعلى لحل المشاكل التي تواجهنا و تطلب ذلك استخدام التفكير.

أن التعلم يتطلب تدريبا و ممارسة و ملاحظة خاصة، و لكنه يتوقف إلى حد ما على مستوى النضج الذي بلغه الفرد فالمشي عند الأطفال يتوقف على النضج إلى حد كبير، لان الطفل يستطيع المشي دون تدريب و الواقع إننا لا نعلمه المشي بل نساعد عليه، و نشجعه على استمرار، و قد لوحظ أن الأطفال يمشون جيدا دون تدريب، إلا أن التدريب يؤدي إلى حسن التأزر بين العضلات و استبعاد الحركات التي لا فائدة منها، و أن تصبح الخطوات أكثر سعة و استقامة و سرعة، و هناك استعدادات و قدرات لا يمكن أن تظهر إلا بتدريب و تعلم خاص كالقدرة على السباحة.

أن التعلم يدل على حدوث تغيير أو تعديل في سلوك الفرد كإكتساب معارف أو معلومات جديدة أو إكتساب القدرة على أداء مهارة معينة نتيجة لقيامه ببعض من النشاط، يرى هوفلانديان التعلم تغيير في الأداء يرتبط بالممارسة و لا يمكن تغييره هو عملية معقدة تستغرق حياة الفرد بأكملها⁽¹⁾

¹- العجيلي وتاجي خليل، نظريات العلم، مطابع الوحدة العربية، الزاوية، ليبيا، سنة 1993، ص 168

و يرى هيلجارد أن الاستدلال على التعلم يحدث من ملاحظة التغير في الأداء هذا التغيير نتيجة للتدريب و الخبرة¹

بينما يرى جيتس أن التعلم يمكن أن ينظر إليه على انه عملية اكتساب الوسائل المساعدة على إشباع الحاجات و الدوافع و تحقيق الأهداف، و هو كثيرا ما يتخذ صور حل المشكلات، فكان التعلم لا يحدث إلا بتحديد هدف واضح يتجه إليه التعلم بكل بساطة ليسخر ما عنده من استعدادات، في اكتساب الوسائل التي تساعده على الوصول إلى هذا الهدف و حل الموقف المشكل².

التعلم عملية طبيعية بالنسبة للإنسان، و لكنها معقدة تحتاج لكثير من الدراسات و التحليل شأنها بذلك شأن حقائق النمو و الوراثة و التناسل، فالتعلم يسود كل أنواع النشاط البشري تقريبا، حتى انه لا يكاد يخلو من نمط السلوك المكتسب من نوع ما من التعلم.

1-10-2- التعلم الحركي:

التعلم الحركي بمفهومه العام هو تغيير في الأداء يرتبط بالممارسة الايجابية، أي قيام الفرد الرياضي بنشاط إلا إذا نشأت لديه حاجات تدعوه إلى القيام بمثل هذا النشاط، فالتعلم الحركي هو اكتساب معرفة عن طريق أداء المهارة ما، أو اكتساب قدرة على أداء مهارات جديدة، فتعلم الحركات أو المهارات الجديدة لا تنتهي بالمعرفة التي اكتسبها الفرد الرياضي، بل المقدر التي جاءت نتيجة الممارسة، و الذي يبذل فيها الرياضي في البداية جهدا كبيرا نتيجة للتجارب الأولية، كما إن تثبيت هذه الحركات و جعلها تحت السيطرة في وقت الذي يرغب فيه الفرد الرياضي³

التعلم الحركي هو الأداء العملي، أي التجربة العملية المحسوسة، و الذي يحدث نتيجة لتطبيق المعلومات المكتسبة و المعارف.

و في مجال التربية يكون التعلم عملية انتقال المعلومات من المدرب إلى الملاعب، وهي عملية ضرورية يتأسس عليها التدريب الرياضي، و ذلك لأجل أن يكتسب اللاعب المهارة التي تسهم بالارتقاء بمستوي إلى أقصى درجة فعندما لا يستطيع الفرد الرياضي أداء مهارة حركية معينة

¹العجيلي وتاجي خليل، نظريات العلم، مرجع سبق ذكره، سنة 1993، ص 167

²العجيلي وتاجي خليل، نظريات العلم، مرجع سبق ذكره، سنة 1993، ص 165

بصورة صحيحة أثناء ممارسة لنشاط رياضي معين، فإنه يشعر بحاجة إلى تعلم هذه المهارة الحركية.

أن عملية التعلم في الحركي لا يقتصر علي تعلم المهارات الحركية، بل يشمل أيضا تعلم خطط اللعب و هذا يهدف إلى اكتساب اللاعب المعلومات و القدرات الخطئية و إتقانها، بالقدر الكافي الذي يمكنه من حسن التصرف لمختلف المواقف المتعددة و التغير أثناء المباريات، فتعلم خطط اللعب يستند على التعلم الحركي⁽¹⁾.

أن الأساس في التعلم هو السلوك، فالمدرّب أو المدرس عندما يعلم مهارة ما فإنه يشرحها لفظيا أولا ثم يعرضها أمام الطلاب، ثم يطلب من الطالب أدائها، و من خلال المحاولات المستمرة من قبل المتعلم فإنه قد يخطأ و يفشل، و في الحالتين فإن المدرس يستمر في إرشاداته المستمرة خلال أداء المتعلم للمهارة، و في النهاية و بعد عدة محاولات يصل إلى الأداء الصحيح.

1-11-1-العوامل المؤثرة في التعلم الحركي:

1-11-1-التصميم في الهدف:

أن تعلم حركة جديدة عمل ايجابي من جانب الفرد الرياضي، يرتبط بادراك الفرد للحركة أو المهارة الجديدة، مع إيمان الرياضي بهدف الحركة أو المهارة ، و طالما أن ذلك عمل ايجابي فهناك نشاط يقوم به الفرد الرياضي في مختلف الظروف و العوامل بتصميم معين و هو دافع الحركة، هنا الدافع الحركي الذي يظهر بوضوح عندما نلاحظ أن الأطفال الأصحاء يكونون في حركة دائمة خلال مراحل نموهم المختلفة، مع تناسب ذلك مع المستوي التطور الحادث في الجهاز العصبي لهؤلاء الأطفال الأصحاء.

لو لاحظنا الطفل في مرحلة الرضاعة و هو يحاول مسك الأشياء التي يقع عليها بصره، و يحاول جمعها ليلعب، ماذا يعني ذلك؟ يعنى أن الطفل بدأ يجمع تجارب حركية جديدة حول هذه الأشياء، إذن دافع المران أو الحركة يشكلان أهم عوامل التعلم الحركي الجديدة في سن المرء فيما بعد⁽²⁾.

و لقد أطلق باولو على دافع الحركة و المران التصميم على تحقيق الهدف، فالحياة تعمل من اجل هدف ما و هي المحافظة على الحياة ذاتها، و يسعى الإنسان و يعمل بكل أو من اجل

¹- فاروق السيد عثمان، سيكولوجية اللعب والتعلم، مرجع سبق ذكره، ص95

²- فاروق السيد عثمان، سيكولوجية اللعب والتعلم، مرجع سبق ذكره، ص108

تحقيق الهدف و يسمى هذا الهدف بغزيرة الحياة، أن هذا الدافع يتكون من عدة دوافع و يشكل القسم الأكبر منها الدوافع الحركية الايجابية التي تتم في ظل عوامل و شروط تتناسب و الحياة، و التي يمكن ملاحظتها من خلال حركات الذراعين⁽¹⁾.

أن الطاقة الأساسية للحياة تنبع من دوافع المستقبل الذي له تأثير كبير على الحياة نفسها، فعندما يسعى المرء لتحقيق هدف ما يشع بالسعادة عندما يحقق هذا الهدف لينتقل منه إلى هدف ثاني و هكذا فالطاقة الأساسية للحياة هي العامل الهام لتحسن و تطور و تقدم حركات الحياة ذاتها، أي أنها كل شيء بالنسبة للتعلم الحركي، و التي تظهر بوضوح كما بين في بداية حياة المرء كدافع حركة و دافع تمرين، و مع مرور الوقت يضاف التفكير و النشاط في التعلم مع الإرادة و القدرة على العمل و الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية، بالإضافة إلى الإنتاج العالي في الحياة العامة.

1-12-المخزن الحركي و التجارب الحركية :

يرتبط تعلم الحركات الجديدة بدون شك على نمو الأجهزة الداخلية و خاصة الجهاز العصبي، فلا يستطيع الطفل المشي دون أن تنمو ساقاه بحيث تستطيعان تحمل وزن الجسم، ولكن يتمكن الطفل من الشعور بالاتزان و يستطيع الفرد الرياضي تعلم حراك جديدة كلما كثرت عند التجارب الحركية(أو الخبرة الحركية) أن التجارب الحركية التي يمر بها الإنسان أو الفرد الرياضي يحتفظ بها في المخزن الحركي بالمخ، ذلك إن الجهاز العصبي ينمو و ينضج من خلال العمل الدائم، و هذا يفسر لنا كيف يتم انتقال اثر التدريب من مهارة معينة، فلقد تناول علماء النفس هذا الموضوع بالبحث و الدراسة لمعرفة هل ما تعلمه الفرد الرياضي و ما يكتسبه من نواحي السلوك الرياضي في خلال ممارسته النشاط الحركي، سواء أكان ذلك في عملية التدريب أو المنافسة يمكن أن ينتقل أثره في تعامله مع الناس و هل تؤثر عملية اكتساب مهارة حركية معينة في اكتساب و تعلم بعض المهارات الحركية الأخرى⁽²⁾.

من المعروف أن الفرد الرياضي لابد أن يتعلم المهارات الحركية و السلوك الرياضي من درجة الصفر، فلقد ذكرنا أن الفرد منذ ولادته في التعلم المهارات الحركية أذن ففي المجال الرياضي، نجد الفرد قد مر بتجارب كثيرة حركية و سلوكية تؤثر بالطبع في الخبرات التي يحاول تعلمها و

¹ - أسامة كامل راتب، النمو الحركي، مرجع سبق ذكره، ص 98

² - انتصار يونس ، سيكولوجية النمو و الشخصية، دار المعارف ، الإسكندرية، سنة 1988 ، ص 128.

اكتشافها، و قد يكون تأثيرها هذه الخبرات ايجابية أو سلبية و هذا يتوقف بالطبع على الخبرات السابقة التي يحتفظ بها في المخزن الحركي أو السلوكي، لذلك فهناك انتقال إيجابي لأثر التدريب و المران، و هو عبارة عن إسهام مهارة معينة سبق تعلمها و اكتسابها في التكوين أو تطوير مهارات جديدة، مما يساهم في سرعة تعلم و إتقان تلك المهارة الجديدة، و التي تركز بالطبع علي خبرة حركية سبق للفرد الرياضي، و هذه الخبرة الحركية السابقة تتميز بالإتقان و التثبيت الصحيح للمهارة الحركية السابقة و التي تتشابه في مكوناتها أو بعض مكوناتها مع تلك المهارة الجديدة (1).

كما الفرد الرياضي عندما يعرف مدي التشابه بين مكونات الحركية الجديدة (الخبرات الحركية) يبحث عن عمل آخر و هو اكتشاف العلاقات الأساسية بين المهارة الجديدة و المهارة أو الخبرة الحركية لديه لإمكانية التعميم بينهما ففي كثرة من المواقف يمكن تعميم ما تعلمه الفرد الرياضي في المواقف المتشابهة، فالخدع مثلا في الألعاب الصغيرة يمكن استخدامه في الألعاب الكبيرة و هكذا .

و عندما يحدث تعارض بين مهارة معينة سبق تعلمها مع مهارات أخرى، مما تعمل علي الإقلال من تعلم و إتقان المهارات فيسمى ذلك انتقال أثر التدريب أو التمرين السلبي، و الذي يعمل على تدخل أو تعارض المهارات الحركية

1-12-1- غرض الحركة وهدفها:

لكل حركة واجب يحدد هدف و غرض الحركة و كل حركة رياضية جديدة يتعلمها الفرد، تخدم بالطبع أو تحقق واجبا حركيا سبق أن تعلمه أو سبق معرفته له، و عليه كان من الأهمية استطاعة الفرد الرياضي استيعاب الواجب الحركي مضبوطا وواضحا، حتى تكون هناك قاعدة للتعلم أفضل (2).

و نستطيع أن نقول أن التعلم لحركي المقصود مرتبط باستيعاب واجب الحركة الجديدة مع معرفة غرض تلك الحركة، و كلما وضح هدف وواجب الحركة فإن ذلك يبعث في نفس النفس الرياضي الحماس و الإقدام علي أداء تلك الحركة، و يصبح التعلم الحركي ذا فعالية عندما يتعامل الفرد الرياضي مع أداة، أو يحاول على شيء عارض مثلا، و يرى جون أن وجود أداة لكل تمرين أو تدريب أو وجود شيء يمكن للفرد الرياضي من التغلب عليه يجعل الموقف التعليمي أكثر

1- أسامة كامل راتب، النمو الحركي، مرجع سبق ذكره، ص107

2- محمد يوسف الشيخ، التعلم الحركي، دار المعارف، القاهرة، سنة 1984، ص 117.

فعالية، و هذا يوضح لنا إن الملائمة الخيالية أو المبارزة الخيالية لا فائدة منها، ذلك أن الواجب الحركي هنا ليس له غرض محدد، ذلك أن الحركات الرياضية هي عبارة عن نشاط إنساني مع الأدوات و لعوارض ، و مع الواجبات التي ترفضها البيئة الخارجية التي تتم برغبة الإنسان و أخياره ليجد فيها ما يحقق رغباته (1).

أن هذا النشاط الإنساني الدائم و الذي يربط الإنسان بالبيئة الخارجية من العناصر الأساسية للتعلم الحركي، إن الطفل الرضاع تبدأ علاقته بالبيئة الخارجية عندما يكون دافع حب الاستطلاع قد بدأ عن طريق و اللمس لكل ما تقع عليه.

و النجاح الحركي للطفل الصغير يجعل دائما مقدما علي الحركة الناجحة و يتدرب عليها و بالتالي تقي تلك الحركات فذا بالطبع إلى شعور طيب و من هنا لا يعرف ووجه الطفل الضاحك الذي تنجح محاولاته بعد أن قام بعدة تجارب حركية فاشلة (2).

و لذلك نفضل دائما في التعلم الحركي بإعطاء الأولوية لعنصر الشجاعة في أداء الحركات مع إعطاء ملاحظة بسيطة عن طريقها يتم التحسن من ناحية النوع والكمية، و في السنوات المتأخرة عندما تصبح إرادة واضحة و ثابتة نجد أن تكون واقعا للتدريب و التمرين، و هذا بالطبع يرتبط بقوة الهدف و ثابتة نجد أن الخسارة تكون واقعا للتدريب و التمرين، و هذا بالطبع يرتبط بقوة الهدف و الفوز و الهزيمة أمران لا بد منها فالتاريخ الرياضة حافل بأمثال عديدة و كلما قوي ووضح الهدف يصل الفرد الرياضي خلال الإعداد الطويل إلى الفوز.

1-13-1- مبادئ التعلم الحركي:

1-13-1- الاستيعاب:

إن سرعة الفهم و الاستيعاب تؤثر علي التعلم، فسريعي الفهم و الاستيعاب يتعلمون الحركة أسرع و يستوعبون أكثر من غيرهم الذين لا يستعطون الاستيعاب، فهم قادرون على التكيف بصورة سريعة للمواقف التي تتطلب التفكير السريع، و الاستيعاب يكون على الشكل الآتي: (3).

1-13-1-1- الوضوح:

إن الوضوح في عملية التعلم سهل على الفرد استيعاب و إدراك المسائل الجوهرية المتعلقة من الناحية النظرية و العملية، إن إيضاح الحركة يتطلب أداء حركيا جيدا أو عريضا جيدا أو مشاهد

¹ - أسامة كامل الراتب: النمو الحركي، مرجع السابق، ص 109.

² - أسامة كامل الراتب: النمو الحركي، مرجع السابق، ص 112.

³ - محمد يوسف شيخ، مرجع سبق ذكره، ص 121.

أفلام، فالوضوح الحركي سوف يسهل عملية إدراك الحركة و أن وسائل الإيضاح الجيد تسهل عملية الوضوح و إدراك الأشياء من بعد ذلك الطريقة التعليمية التي يسلكها المعلم .

1-13-1-2-السهولة:

و هي أن تكون الحركات في بادئ الأمر سهلة مقبولة لدي الكائن الحي حتى يستطيع استيعابها، و خاصة عند المبتدئ فصعوبة الحركات في بادئ الأمر سوف تعطي للمبتدئ الصعوبة في الفهم و الإدراك.

إن التدرج بالمبتدئ بحركات سهلة و الانتقال بها الصعبة سوف تؤدي إلى أثر طيب في التعلم و على تطور الكائن الحي، و الفرد الذي لديه تجارب، سوف يتحمل الحركات الصعبة و يعتبرها سهلة من الفرد الآخر الذي ليس لديه تجربة، فالمهم أن يتعلم الفرد الحركات التي يستوعبها و يدركها و يعتبرها سهلة و خاصة الصعبة و المركبة.

1-13-1-3-التدرج:

و هي زيادة في عهد المهارات و الحركات التي تعلمها الرياضي او استوعبها و التدرج بصعوبة الحركة نفسها حين إعادتها، و زيادة صعوباتها عن طريق الحمل حتى يستطيع تأدية الحركة الاعتيادية بصورة سهلة.

1-13-2-التشويق و الإثارة:

من المميزات المهمة التي يجب أن ينبه إليه المربيون هي مبدأ التشويق و الإثارة، لان أي عمل يقوم به الإنسان لا يمكن أن يتقن إذا ما كانت هناك إثارة أو رغبة في العمل مثل استعمال ألعاب صغيرة مسلية أو التشجيع أو الإطراء و إشعار المجموعة الرياضية التي بحوزتك باهتمام بهم، كذلك استعمال طرق خاصة بالتشويق كالسفرات الجماعية و الاجتماعية بعد التمرين، و إعطاء بعض المسؤوليات للأفراد، و مبدأ التشويق و الإثارة، يتطلب من المعلم أو المدرب درجة عالية من التجارب و الخبرات⁽¹⁾.

1-13-3-الإتقان و الثبات و التجارب السابقة:

الإتقان صفة من صفات الرياضي لدي الرياضي و المدرب و المعلم الذي يعرف صفة المهارات و الحركات و درجتها و هل أن الرياضي إلى درجة الإتقان أن صفة الإتقان من الصفات

¹ - محمد يوسف شيخ، مرجع سبق ذكره، ص 122.

المهمة التي ينتبه لديه المدربون ف تعليم المهارات، إن استيعاب أو إتقان المهارات سوف يؤدي إلى تعلم مهارات جديدة.

إن الإتقان المهارات و تثبيتها بشكل آلي مرتبط بالتدريب و التعلم الجيد، و كلما أتقنت المهارات سوف تؤدي الحركات بشكل أفضل من السابق و سببه يعود إلى الاقتصاد بالجهد. اكتساب المهارات و خاصة التجارب السابقة تؤدي إلى تأدية الحركات بصورة أفضل، فالرد الذي لديه ممارسة سابقة له قدرة على الأداء فضل من غيره لتأدية الحركات و تعلمها.

1-13-4-الممارسة: ¹

لا يمكن أن يتعلم الفرد المهارة إلا من خلال ممارسة و خاصة الحركات الثانية، فلا يمكن أن يتعلم ركوب الدراجات أو السباحة إلا من خلال ممارستها و التدريب عليها و لفترة غير قليلة.

1-13-5-دافع الحركة و المران:

هو اتجاه الفرد نحو الآخرين ، أصدقائه، معارفه، و نحو المجتمع الذي يعيش فيه والولاء للوطن و إنكار الذات و المثابة و حبه للعمل، و يقيد بالدفع الحالة النفسية الداخلية التي تحركه لتحقيق الهدف و معرفة الدافع الرياضي للتعلم الحركي مهم جدا من أجل تعليمهم و تقديمه، فالدافع و الطموح يدفع إلى التعلم.

1-13-6-تأثير المجتمع و البيئة:

يلعب المستوى الاجتماعي و الثقافي و توفير الأجهزة و الأدوات و المناخ و البيئية و المجتمع على التعلم و على نوع النشاط الرياضي ⁽²⁾.

1-13-7-النضج:

و النضج في علم الحركة معناه السن المناسب لاختيار اللعبة، فمثلا سن النضج للجمباز هو 4-5، و سن نضج للسباحة 3-4، و سن نضج للملاكمة من 14-15، فالنضج هي الوسيلة التي يراها مناسبة له.

¹ محمد يوسف شيخ، مرجع سبق ذكره، ص 123.

² محمد يوسف شيخ، مرجع سبق ذكره، ص 123.

1-13-8- النمط الجسمي و القوام :

هناك أنماط عديدة يتصف بها الكائن الحي، و إن هذه الأنماط يمكن أن توزع عليها مختلف الأنشطة الرياضية، فقصور القامة يصلح للجماز و طويل القامة يصلح لكرة السلة، و أهم ما يميز الحركات الرياضية و نجاح هذه الحركات، هو اختيار النمط الذي يصلح لهذه اللعبة أو تلك.

1-13-9- المزاج و أنماطه:

هو مجموعة من الصفات التي تميز الانفعالات للأفراد، و قد تكون هذه الانفعالات مهمة جدا في التأثير على حركات الإنسان و النشاطات الرياضية، و في التدريب الرياضي ينظر إلى هذه الصفة بعين الاعتبار ، و لا تقل أهمية المزاج عن أهمية أنماط الجسم و القوام، و أننا نجد أن الأنماط الأمزجة مهمة جدا في تقديم النشاطات الرياضية و المزاج من ناحية علم الحركة هو الدرجة التي يتأثر بها الفرد الموقف الحركي، و نوع الاستجابة الحركية و ما هو رد الفعل الحركي على هذا الوقف، فإن المزاج السائد لدي الفرد يؤثر على سير الحركة، و لهذا ينصح بأن يأخذ الرياضي النشاط وفق مواجه و نمطه، و هذه الأنماط النمط الليمفاوي، و الدموي، و الصفراوي، و السوداني⁽¹⁾.

¹ - أسامة كامل راتب، مرجع سبق ذكره، ص 114 .

خلاصة:

أصبح النشاط الرياضي البدني ضرورة من ضروريات الحياة المعاصرة و يجب أن تكون الممارسة بالصورة التي توفر الفائدة المرجوة و عن تحقيق الفائدة و النجاح في أداء الأنشطة الرياضية يؤدي إلى شعور الفرد بالرضا الحركي الذي يعد أهم الأبعاد التي يهتم بها علماء النفس الرياضي إذا يساعد على تقديم ملومات موضوعية عن ممارسين في شتى المجالات المعرفية و الحركية و يساهم في تحقيقي الإنجاز الرياضي و المساعدة على تطويلا مستوى الأداء من خلال أفضل لهم على مستوى رضاهم الحركي فضلا عن أن الإحساس بالرضا نتيجة و هذا يؤدي إلى التغلب على الكثرة من الصعوبات التي تواجههم عند عملية التدريب و الممارسة و يساهم في إثارة دافعية لديهم نحو الاستمرار في مزاوله الأنشطة في أن الحالة الانفعالية الإيجابية التي تستند عليها خبرات النجاح تعد من أهم الأسس لي النهوض بمستوى أداء الفرد.

تمهيد:

يعتبر علم النفس العام في نظر العلماء بأنه العلم الذي يهتم بسلوك الفرد وما مدى استجابته مع المجتمع حيث يشكل من خلال ذلك مواقف اجتماعية مختلفة من خلال تأثيره بالمنبهات المختلفة التي تحيط به منط العلاقات التي تسرد المجتمع الذي يعيش فيه، ومن علامات الصحة النفسية قدرة الفرد على توافقه مع ذاته ومع الأفراد الآخرين وهذا ما يجعله يتمتع بحياة أقل تازماً واضطراباً يعني الرضى عن النفس وتقبل الآخرين لذلك فالصحة النفسية لا تعني خلو الفرد من الأمراض بل تعني التوافق الذاتي مما يؤدي إلى الشعور بالرضى والسعادة والحيوية والاستقرار.

2-1- مفهوم علم النفس العام:

هو العلم الذي يتناول بالوصف والتجريب والتحليل سلوك الفرد مع الاستخلاص الآخرين واستجابة لهم، سواء كان هؤلاء الأشخاص مجتمعين أم ومتفرقين أي أنه العلم الذي يعني بالدراسة العلمية لسلوك الفرد حيث تأثره بسلوك الأفراد الآخرين حيث تأثيره فيهم أو بعبارة أخرى "هو العلم الذي يدرس سلوك الأفراد كما يتشكل من خلال مواقف الاجتماعية المختلفة فموضوع علم النفس الاجتماعي هو الدراسة العلمية للسلوك الصادر عن الفرد تحت تأثير المنبهات الاجتماعية المختلفة وما بينها من علاقات"⁽¹⁾.

والمقصود بالدراسة العلمية أي معرفة منظمة نعتمد في تحصيلها على المنهج التجريبي أي أن المنهج التجريبي والنظام هما جوهر هذه الدراسة والعناصر التي يتألف منها المنهج التجريبي متعددة نذكر منها الملاحظة وتكوين الفروض العاملة وإجراء التجارب والمقياس.

ويشير مفهوم الموقف الاجتماعي الى مجموعة الظروف الاجتماعية التي تحيط بالفرد وتؤثر فيه في لحظة ما، والظروف هنا كلمة عامة يقصد بها الاستثارة أو المنبهات الاجتماعية ونمط العلاقة القائمة بين هذه المنبهات.

فالطفل عندما يواجه أباه وأمه معا في موقف ما لا يتأثر سلوكه في هذا الموقف لشخصية كل منهما فحسب، بل و يتأثر كذلك بالعلاقة القائمة بينهما، فيشعر بالاطمئنان أو بالصراع والتمزق.

ويلاحظ أن كلمة اجتماعي تشير الى العلاقة التي تقوم بين الفرد و الآخرين من أفراد نوعه، فكل ما ينتج من تغيرات في سلوك شخص ما نتيجة لاتصاله بشخص آخر أو يحدد من الأشخاص بشكل مباشر وأغير مباشر يمكن وصفه بأنه اجتماعي⁽²⁾.

2-2- مجال الدراسة في علم النفس العام:

بالنظر الى الخريطة يتضح أن عالم النفس الاجتماعي يهتم بدراسة ما بمنطوي عليه الموقف من منبهات اجتماعية مباشرة أو غير مباشرة بسيطة أو مركبة، كما يهتم بدراسة الاستجابات الصادرة عن الفرد ردا على على هذه المنبهان سواء كانت الاستجابات مباشرة وغير

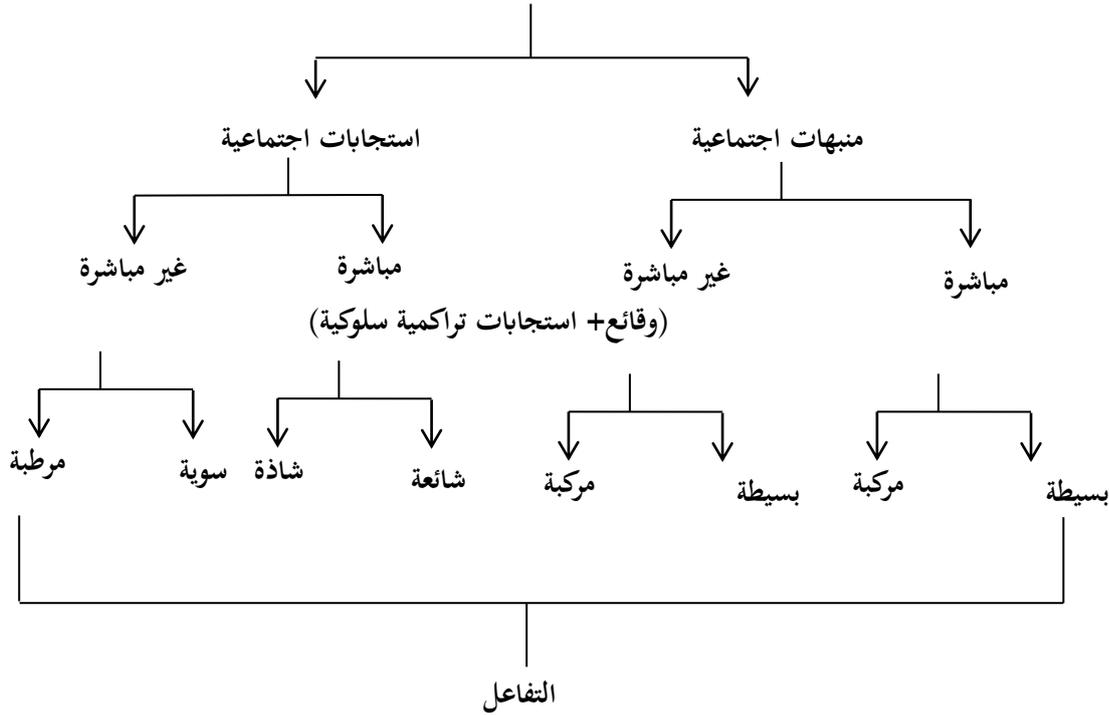
¹ - مصطفى سوييف: مقدمة لعلم النفس الاجتماعي، الفصل الأول، ص 16، 17.

² - محمد مصطفى زيدان: علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، د ط، ص 13 ، 14.

مباشرة، شائعة الشاة السوية ومرضية، كما يتضح أنه يركز اهتمامه بوجه خاص في دراسة التفاعلات كما تتم بين هذه المنبهات وهذه الاستجابات.

والواقع أن التفاعل عو النقطة المركزية التي تدور حولها جميع الدراسات في علم النفس الاجتماعي. (1).

مجال الدراسة في علم النفس العام



شكل (1) يمثل مجال الدراسة في علم النفس العام

1-2-2- المنبهات الاجتماعية:

ومن الأمثلة على المنبهات الاجتماعية المباشرة البسيطة أن تصل الى سمعي فجأة صحيحة استنجد ثم تنقطع ومن الأمثلة على المنبهات المباشرة المركبة كذلك موقف الطفل عندما يواجه أمه وأباه معا أو موقفه عندما يواجه أقرانه ليلعب معهم، أو موقف المدرس عندما يواجه طلابه أثناء الدرس ويلاحظ أن معظم المنبهات المباشرة منبهات مركبة، ويندر أن يواجه الإنسان في حياته العادية منبهات اجتماعية مباشرة بسيطة.

¹ - محمد مصطفى زيدان: علم النفس الاجتماعي، الجزائر، جامعة العلوم الاجتماعية، الخروبة، الجزائر، 1914، ص 14، 15.

أما عن المنبهات غير المباشرة فهذه تكون في الغالب وقائع نفسية أو منتجات حضارية ورموز اجتماعية، فذكرياتنا عن بعض المرافق الاجتماعية وكثير من أحلام نومنا وأحلام يقظتنا التي تدور حول تحقيق أمل نرجوه أو تعويض نجاح فاتنا تحصيله، وتوقعنا للطريقة التي سوف يلقانا بها أحد أصدقائنا أو معارفنا من هن جميعا منبهات اجتماعية غير مباشرة، وهي اجتماعية لأنها حضور الآخرين في الوقت الذي تنشط فيه لتؤثر في توجيه سلوكي وتشكيله.

أما عن المنبهات غير المباشرة فهي اما بسيطة أو مركبة، ومن الأمثلة على المنبهات البسيطة غير المباشرة أن صورة أحد الأشخاص قد تثبت الى ذاكرتي فجأة دون أن أتذكر اسمه ولا المراقف التي تعاملنا فيها معا، أما عن المنبهات المركبة⁽¹⁾.

فالواقع أن معظم المنبهات غير المباشرة منبهات على درجة عالية من التركيب، وعلى سبيل المثال: أن يتأمل الشخص بعض ذكرياته تتألف عن عناصر متعددة، منها ما يثير مشاعر الحنين زما يثير مشاعر النفور، ومنها ما يثير مشاعر الحب والاحترام وما يثير مشاعر الكراهية والاحتقار.

وليست جميع المنبهات الاجتماعية غير المباشرة وقائع نسبية فالمنتجات الحضارية كالأبنية والطرق والآلات والملابس هذه جميعا حقائق مادية أنتجتها جماعات كبيرة أثناء تفاعلها معها وتكون هذه المنتجات أحيانا هي الجانب الرئيسي الذي نتفاعل معه في بيئتنا والاجتماعية وتكون أحيانا أخرى بمثابة الأرضية أو الخلفية التي تساهم نصيب ما في تشكيل سلوكنا نحو الآخرين، فتفاعل العامل مع الآلة مثال لهذا النوع من التفاعل الذي تكون فيه احدى منتجات الحضارة هي الجانب الرئيسي في البيئة الاجتماعية كما تواجه الشخص وتعتبر الرموز الاجتماعية من أهم المنتجات الحضارية من وجهة نظر عالم النفس الاجتماعي كطأطأة الرأس رمز للموافقة وهز احدى الكتفين ومظ الشفتين وتحريك الرأس بسرعة الى الخلف كل أولئك حركات تعبيرية تقوم كرموز اجتماعية لمعان معينة، ومن الواضح أن هذه الرموز تخدم عملية التواصل التي بدونها لايمكن أن يتم أي تفاعل بين الأشخاص ولا بين الجماعات، وكما كانت عملية التواصل تعتمد اعتماد شديدا على الرموز والاجتماعية فمن الطبيعي أن نجد عددا كبيرا من هذه الرموز يتخلل حياتنا الاجتماعية⁽²⁾.

1- محمد مصطفى زيدان: علم النفس الاجتماعي، الجزائر، جامعة العلوم الاجتماعية، الخروبة، ص 15، 16.

2- محمد مصطفى زيدان: علم النفس الاجتماعي، الجزائر، جامعة العلوم الاجتماعية، الخروبة، ص 16، 17.

2-1-2- الاستجابات الاجتماعية:

من أكثر الاستجابات المباشرة شيوعا الكلام و الإيماءات المختلفة والسرور والاطمئنان المفاجئ والابتسام والضحك والخوف والحزن... الخ

ونقصد باستجابات مباشرة أنها تصدر عن الشخص عقب استقباله للمنبهات الواردة عليه وقبل انتقاله من الموقف الذي يتضمن هذه التنبيهات وثمة استجابات مباشرة شاذة أي أنها قليلا ما تحدث، فالاستجابات العدوانية، العنيفة كالضرب والقتل من الاستجابات الشاذة، والانتحار أو المحاولات الانتحارية قد تكون من الاستجابات المباشرة الشاذة بهذا المعنى أيضا.

والاستجابات غير المباشرة فمنها ما هو سوي ومنها ما هو مرضي، ونلاحظ أنه في حالة الإنسان يصل تأخير الاستجابة سنوات متعددة أحيانا ويكفي أن نقرأ عن بعض حوادث الأخذ بالتأثر في بعض القرى المصرية لتجد عددا كبيرا من الأمثلة على استجابات تحدث بعد سنوات أو عشرين سنة من وقوع التنبيه الخاص بها.¹

على هذا النوع من الإستجابات غير المباشرة، ونقصد به الإستجابات التي تتخذ شكل وقائع سلوكية تقع في زمان معين وفي مكان معين هو أبسط أنواع الإستجابات غير المباشرة، وهناك استجابات أخرى ومن هذا القبيل الإتجاهات والمعتقدات والمعايير الإجتماعية وهذه الإستجابات ليست وقائع سلوكية تقع في زمان معين وفي مكان معين، وبعبارة أخرى أننا لا نستطيع أن نشاهدها مشاهدة مباشرة وإنما نحن نستنتج وجودها بالإعتماد على مشاهدتنا لعدد من الوقائع السلوكية.

فالإتجاهات والمعتقدات والمعايير الإجتماعية تترتب جميعا على تفاعل الشخص مع أنواع معينة من المنبهات الإجتماعية.

وهذه الإستجابات ليست وقائع سلوكية تقع في زمان معين وفي مكان معين، وبعبارة أخرى أننا لا نستطيع أن نشاهدها مباشرة وإنما نحن نستنتج وجودها بالإعتماد على مشاهداتنا لعدد من الوقائع السلوكية

¹محمد مصطفى زيدان: علم النفس الاجتماعي، مرجع سابق ص 18

فالاتجاهات والمعتقدات والمعايير الإجتماعية تترتب جميعا على تفاعل الشخص مع أنواع معينة من المنبهات في عدد كبير من مواقف الحياة، وبذلك تكون بمثابة استجابات تراكمية، أي أنها عبارة عن تراكم لأثار التفاعل، ومن هذا التنوع من الإستجابات التراكمية أيضا سمات الشخصية سواء السمات العقلية كالذكاء والقدرات الخاصة، والسمات المزاجية كالإتزان الزجدي والإنطواء.

ويعتبر كلا من الذكاء والقدرات الخاصة الى حد ما استجابات تراكمية نتيجة لتفاعل الشخص مع بيئة اجتماعية ذات خصائص معينة وكذلك الحال فيما يتعلق بالسمات المزاجية كالإتزان الوجداني والانتواء... الخ.

ويلاحظ أن السمات المزاجية هي التي يصدق عليها بوجه خاص تصنيف الى أشكال سوية وأخرى مرضية (1).

2-1-3- التفاعل هو مركز اهتمام الباحث في علم النفس الإجتماعي:

يستخدم مفهوم التفاعل للإشارة الى تأثير المتبادل بين نظامين أو أكثر، ويشير التفاعل الإجتماعي بوجه خاص تلك العلاقة بين طرفين (فردين أو جماعتين صغيرتين) التي تجعل من سلوك أي منهما منبها لسلوك الآخر.

ويمكن القول بأن جميع المواقف الإجتماعية من هذا النوع، لايمضي التأثير فيها في اتجاه واحد بل يمضي من المنبه ومايليه، فسلوك الآخرين الموجه إلينا يكون بمثابة منبه للآخرين تتبع صدور استجابة معينة منهم وهكذا.

وهناك من المواقف الإجتماعية ما يغري بأن تعتبره نموذجا للموقف الذي يمضي فيه التأثير في اتجاه واحد، من هذا القبيل موقف الأم مع طفلها الرضيع أو موقف المدرس وهو يلقي الدرس على طلبة أو موقف الممثل على المسرح ومع ذلك فحتى هذه المواقف ينطوي كل منها على تبادل للتأثير بين طرفين، فالأم بالنسبة لطفلها أثناء رضاعته تكون مصدر العدد من التنبهات الإجتماعية، تصدر هذه التنبهات عن التعبيرات المرسمة على وجهها، وعن الطريقة التي تحملها وبها وتضمه الى صدورها وعن اللمسات الخفيفة التي تتناولها بها على صدغه أو خلف آذانه.

1- محمد مصطفى زيدان: علم النفس الاجتماعي، الجزائر، جامعة العلوم الاجتماعية، الخروبة، ص 17.

وكذلك يكون الطفل بالنسبة للأم مصدرا لعدد من التنبهات، فهو يخلق أحيانا في وجهها مما يدفعها إلى الابتسام أو مداعبته ببعض الألفاظ، وقد يبدو غير مستريح لأحد الأوضاع في تملل

أو يتوقف عن الرضاعة، وحينئذ تحاول الأم أن تعدل من وضعه أو تحاول أن تدفعه بطرق مختلفة الى مواصلة الرضاعة... الخ⁽¹⁾.

2-3- علاقة علم النفس العام بالعلوم الأخرى:

ان علم النفس الإجتماعي كعلم أساسي لا يختلف في أي أساس من أسسه الجوهرية عن علم النفس العام اذا عرفنا أن هدف علم النفس هو (دراسة السلوك الإجتماعي للفرد)، الا أننا اذا أردنا أن نفهم هذا السلوك الإجتماعي كان لزاما علينا أن نفحص الطرق الأساسية مثل:

كيف يحقق الفرد أغراضه الإجتماعية؟ وكيف يدرك بيئته الإجتماعية؟ كيف يتعلم سلوكه الإجتماعي؟

ونلاحظ أن مبادئ (الدافع الاجتماعي) و(الإدراك الاجتماعي) و(التعليم الاجتماعي) متطابقة مع مبادئ الدافع و الإدراك والتعلم التي يعنى علم النفس العام بدراستها.

المبادئ والقوانين التي يعني بدراستها علم النفس العام كما أن علم النفس العام مثل علم النفس الإجتماعي كلاهما مضطر الى أن يدرس سلوك الفرد ككائن اجتماعي أي يدرس الفرد من حيث هو موجود في بيئة اجتماعية ويتأثر بمختلف المؤثرات الإجتماعية، وما من ظاهرة من الظواهر النفسية العامة الى ويدخل في نشأتها وتطورها عوامل اجتماعية، فالإختلافات الحضارية تؤدي الى اختلافات جوهرية في تكوين الشخصية وهناك صلة وثيقة بين علم النفس الإجتماعي وعلم الاجتماع فبينما نجد علم النفس الاجتماعي يعني بدراسة السلوك الاجتماعي للفرد، نجد علم الاجتماع يعني بدراسة المجتمع ومقوماته ومشكلاته فيهتم بدراسة الجمهرة والأسرة وغير من المنظمات الإجتماعية، كما أنه يعني في دراسته هذه بالمؤثرات المختلفة التي تؤثر في سلوك الأفراد، كذلك الحال في علم النفس الإجتماعي فإنه يعني بدراسة تأثير الجماعة و المؤثرات المختلفة في سلوك الأفراد وهناك صلة وثيقة كذلك بين علم النفس الإجتماعي وعلم الإقتصاد

¹ - محمد مصطفى زيدان: علم النفس الاجتماعي، الجزائر، جامعة العلوم الاجتماعية، الخروبة، ص 18.

والسياسة وعلم الأجناس البشرية والطب العقلي، فهذه العلوم كلها تدور أبحاثها حول الإنسان مما أدى الى وجود تشابه وصلة وثيقة بينها⁽¹⁾.

2-4- تعريف النمو:

يعرف "مصطفى فهمي" كلمة النمو كمايلي:

كلمة النمو في معناها تتضمن التغيرات الجسمانية والبنية من حيث الطول والوزن والحجم نتيجة⁽²⁾، للتفاعلات الكيميائية التي تحدث في الجسم ولكن النمو الشامل تعني بالإضافة لما سبق التغيير في السلوك والمهارات نتيجة نشاط الإنسان والخبرات التي يكتسبها عند استعمال أعصابه وعضلاته وحواسه وباقي أعضاء جسمه أي يتضمن التغيير الذي يطرأ على النواحي العقلية والإنفعالية والاجتماعية والحسية والحركية وكل هذه تعمل في توافق وانسجام .

وعرف "جيل" النمو على أنه سلسلة متصلة التغيرات وأنه منتظم مترابط وهو ليس محدد بزيادة الحجم فحسب ولكنه من متغيرات مختلفة وإن كانت جميعها ليست من نفس النوع ويمكن إثبات حدوث النمو أما عن طريق مقارنة الصغار والكبار في وقت معين أو عن طريق مقارنة نفس الأفراد الصغار في فترات زمنية متباعدة⁽³⁾.

2-5 - مراحل النمو:

يعتبر طول مدى الحياة من فرد لآخر، من ثقافة لأخرى ومن وقت لآخر في تاريخ العالم ويتأثر الطول المتوقع لمدى الحياة بدرجة كبيرة بالحالة الصحية العامة للفرد، والبيئة التي يعيش فيها، ولذلك يجب أن تكون هناك تغيرات واضحة في طول الحياة التي يعيشها الناس ولكن فإنها تقع في مراحل أو فترات، وهي الفترة التي تحدث فيها تغيرات معينة وتحصيل كل فترة تبنى على أسس نمو المراحل السابقة عليها وعلى أي فرد، فالنمو خلال الحياة ليس عملية واحدة تحدث فيه نفس الأنواع من التغيرات.

¹ - محمد مصطفى زيدان: علم النفس الاجتماعي، الجزائر، جامعة العلوم الاجتماعية، الخروبة، ص 19، 20.

² - مصطفى فهمي: الأسس النفسية للنمو من الطفولة والشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1975، ص21، 22.

³ - سعدية محمد مجاور: علم النفي النمو، دار البحوث العلمية للنشر والتوزيع، الكويت، 1977، ص 62.

وهناك عدة تقسيمات لمراحل النمو: "ريكس" يقسمها على أساس النشاط الذي تضمنها الشخصية بأكملها، فيقسم مراحل النمو الى سن المهد والطفولة المبكرة، وعمر اللعب، المدرسة، المراهقة، الرشد، وعمر النضج.

أما "بياجية" يقسمها على الأنشطة العقلية إلى: المرحلة الحسية الحركية، مرحلة ما قبل المفاهيم، مرحلة التفكير البديهي، مرحلة العمليات المحسوسة، مرحلة العمليات التشكيلية.

هناك تقسيم آخر مبني على أسس أعمار زمنية وله العديد من الفوائد وهو كما يلي:

2-6- أنوع النمو:

2-6-1- النمو النفسي:

النمو النفسي هو تمتع الفرد بالإستقرار الداخلي والقدرة على التوفيق بين رغباته وأهدافه بين الحقائق المادية والإجتماعية التي يعيش فيها ويكون قادرا على تحمل مسؤولياته ومختلف الأزمات اليومية في الحياة.

وعدم اكتمال الصحة النفسية يظهر في حساسية الفرد المفرطة وكثرة شكوكه وميله على الإنطواء والعزلة والتشاؤم أو تمرده على الآخرين وعدم إيمانه بالقيم الروحية العليا⁽¹⁾.

2-6-2- النمو الاجتماعي:

يقصد ذلك التغير الذي يطرأ على عادات الفرد واتجاهاته الإجتماعية وعلى علاقته وتصرفاته مع الآخرين وأساليب تصرفه في المواقف الإجتماعية وتمركزه ودوره في المجتمع.

والنمو الإجتماعي الصحيح يتوقف على التنشئة الإجتماعية وعلى النضج من جهة أخرى فكلما كانت بيئة الطفل ملائمة كلما ساعد على أنم يكون هناك علاقات اجتماعية وخاصة عندما تتسع دائرة معاملته.⁽²⁾

¹ - علي محمد زكريا: التربية الصحية بين النظرية والتطبيق، ط 1، 1983، ص 25.

² - زيدان محمد مصطفى: النمو النفسي للطفل والمراهق، نظريات الشخصية، جدة، 1991، ص 166.

2-7-1 - العوامل التي تؤثر في النمو:

هناك عدة عوامل تؤثر في النمو بعضها بيئي وبعضها عضوي والبعض الآخر نفسي ويمكن مجمل هذه العوامل كالآتي:

2-7-1-1 - العوامل الوراثية:

لهذه العوامل دورا هاما في معرفة خصائص النمو عند اللحظة الأولى التي يتم فيها الإخصاب في الرحم إذ أن اللية الواحدة التي تبدأ بها الحياة تحمل 24 جوز من الكروموزومات مقسمة لعدد كبير من الحيتان وهي التي تميز كل فرد من الآخر من حيث الطول القصر والوزن ولون الشعر والبشرة والعين ودرجة الذكاء والحساسية والإنفعالية وتؤثر الحيتان في بعضها البعض وتتأثر في المجال التي تنشأ فيه.

2-7-2-2 - العوامل البيئية:

تساهم البيئة بتكوين شخصية الطفل النامي وذلك لأنها تشمل جميع النواحي المادية والثقافية والاجتماعية كما تحدد أنماط سلوك الطفل اتجاه موافقة الحياة وتؤثر البيئة بدرجة كبيرة في النمو المعرفي والعقلي والاجتماعي للأطفال، فالذكاء مثلا يتأثر الى حد كبير بالبيئة حيث هي التي تظهره وتساعد على نموه نموا سليما وكلما كانت البيئة صالحة وغنية بالإمكانيات كلما ساعد ذلك على اصطياذ النمو في الإتجاهات المرغوبة فيه من الناحية العقلية والمعرفية والاجتماعية.

2-7-3 - الغدد:

للغدد وإفراز تأثيرات واضحة في عملية النمو، ومن أهم الغدد التي تؤثر في سرعة النمو هي الغدد الصماء وهي: الدرقية، الصنوبرية، النخامية، التيموسية، الكظرية والتناسلية

2-7-4 - الغذاء:¹

يساعد الغذاء على النمو وبناء خلاياه التالفة وإعطاء الجسم الطاقة اللازمة له، ويؤدي نقص الغذاء إلى تأخر النمو وقد يؤدي إلى أمراض خاصة مثل لبي العظام، العش الليلي، بالإضافة إلى أنه يقلل من مقاومة الفرد للأمراض.

¹ زيدان محمد مصطفى: مرجع سابق، ص166

أما سوء التغذية فقد يؤدي إلى نفس نتائج النقص في الغذاء، وينتشر كل من نقص الغذاء وسوء التغذية في المجتمعات المختلفة وفي فترات الحروب ويؤثر إلى حد كبير في قدرات الفرد التحيلية والأدائية.

2-7-5 - التعلم:

نعلم أن التعلم هو تعديل في السلوك في اتجاه مرغوب فيه وأن الأطفال يتعلمون الجديد من السلوك بصفة دائمة، وتتضمن عملية التعلم الخبرات الجديدة التي تدرب العقل وتجعله يقوم بالنشاط الذي ينتج عن تنمية القدرات التخيلية أو الإدراكية أو الإستدلالية وقد ينتج عن هذا التدريب أيضا أن يكتسب الفرد معارف أو مهارات أو عادات أو اتجاهات أو قيم، للتربية دور في هذا المجال.

2-7-6 - النضج والتعلم:

النضج والتعلم متلازمان، كلاهما ضروري وهام، فلا نمو بلا نضج ولا نمو بلا تعلم، وإن معظم أنماط السلوك تنمو وتتطور بفعل النضج والتعلم معا، ونأخذ مثلا على ذلك عملية ضبط التبول للأطفال، فالطفل لا يستطيع إجراء عملية التبول إلا إذا نضج جهازه البولي والعصبي، وإلا إذا تعلم كيفية التحكم في عملية التبول⁽¹⁾

2-8-8 - خصائص المرحلة العمرية (15-18 سنة)

2-8-1 - النمو الجسمي:

تنقسم مرحلة المراهقة بظهور سلسلة من التغيرات العضوية والفيزيولوجية التي تقرب الفرد من النضج البيولوجي والجسمي، وتحدث هذه التغيرات عند البنات في مرحلة مبكرة " في بعض الأحيان في سن 12 ولا تحدث عند الأولاد قبل 12 سنة"

وتتمثل هذه التغيرات التي تطرأ على الشكل العام للجسم وتتجلى هذه التحولات في زيادة الطول والوزن ويختلف هذا النمو السريع في شدته وأشكاله حسب الشئ والفترة التي يبدأ فيها.

¹ - سعدية محمد مجاور: علم النفس النمو، دار البحوث العلمية للنشر والتوزيع، الكويت، 1977، ص 76، 80.

2-8-2- النمو الطولي والوزني:

يعتمد المدى الزمني بسرعة النمو الطولي على بدء هذه الظاهرة، فالذين يبدأ نموهم الطولي مبكراً والذين يبدأ طولهم متأخراً ينتهي مبكراً لكن المدى الزمني للذين يبدأ نموهم مبكراً يزيد إلى حد ما من المدى الزمني للذين يبدأ نموهم الطولي متأخراً.

2-8-3- النمو العضلي:

يتأخر النمو العضلي في بعض نواحيه عن النمو العظمي،⁽¹⁾ ولذلك يشعر المراهق بآلام النمو الجسمي لتوتر العضلات المتصلة بالعظام النامية المتطورة، ويتفوق الذكور عن البنات في القوة العضلية لامتنياز الفتى عن الفتاة في اتساع منكبيه وطول ذراعيه وكبر يديه.

وينصح الآباء في هذه الحالات بـ:

- ✓ تجنب التركيز على النمو العقلي على حساب النمو الجسمي.
- ✓ الحث على الممارسة الرياضية والأنشطة الأخرى.
- ✓ يجب على المراهقين الإلمام بالعادات الصحية وأن يمارسها في غذائه أو عمله حتى لا يعيق نموه وتجنب التخمرة وأن ينام ما يقارب 9 ساعات حتى يوفر لجسمه الطاقة الضرورية.
- ✓ تجنب الأعمال القاسية التي تجهد قلبه وجهازه الدموي، وتجنب العادات السيئة حتى لا يرهق جهاز التنفسي.

2-8-4- النمو الفزيولوجي:

ترتبط اضطرابات البلوغ عامة مع الغدد ودورها في إفراز الهرمونات، وإن كان البلوغ مبكراً يعتبر ظاهرة عادية، وترجع للنمو السريع للغدد وخاصة زيادة إفراز الغدة النخامية .

غير أن تأخر البلوغ عادة ما يعود إلى إمداد غير كافي للهرمونات الجنسية التي تأتي عن طريق إفراز الغدد، فهناك صماء تختص بإعداد الجسم لوظيفة التناسل من حيث نمو الأعضاء الجنسية لإفراز خلايا الإنسان وتتأثر هذه الغدد ببعضها البعض خاصة ما تفرزه الغدة النخامية وقشرة الأدرينالين في نضوج الوظيفة الجنسية بسرعة الإفراز وتأخره⁽²⁾.

¹ - ولترج كوفيهو وآخرون: الأمراض النفسية، ترجمة محمد الزيايدي، مكتبة الفلاح، الكويت، ط1، 1986، ص 123.

² حامد عبد السلام زهران: علم النفس والنمو للطفولة والمراهقة، علم الكتب، القاهرة، 1999، ص 18.

وتظهر الغدة الصنوبرية والغدة التيموسية في المراهقة نشاط الغدد الحثية ويبقى هرمون النمو قويا في تأثيره على النمو العضلي الذي تفرزه الغدة النخامية من تأثير عليه هرمونات الغدة الدرقية بالنضج الجنسي قنزداد وتفوق في بداية المراهقة ثم تقل مع نهايتها، وتصل وزن الغدة التناسلية 40% من وزنها الكامل في سن 12 سنة، ثم تزداد بصفة سريعة ما بين 13 و 18 سنة إلى أن تصل للوزن الكامل، أما عند الذكور 10% من وزنه في سن 14 سنة ثم تنمو سريعا ما بين 14-15 سنة ثم تهدأ سرعة نموها نوعا ما.

ويؤثر هذا النشاط الغددي على جميع مظاهر النمو الأخرى، ويسل النشاط الوظيفي الداخلي للمراهق إلى دورته ويرتبط هذا النشاط بالغدة الدرقية وبتأثير الأجهزة الدموية والهضمية والعصبية بالمظاهر الأساسية للنمو في مرحلة المراهقة.

وتبدأ آثار الجهاز الدموي في نمو الشرايين وزيادة سعة القلب، وسعة حجم وقوة وزيادة ضغط الدم إلى 120مل عند البنات ثم تنقص إلى درجة 105مل في سن 19، ويرتفع عند البنين في سن 18 سنة حتى يصل 120مل في سن المراهقة ثم يصل 105مل في سن 19 سنة، ويؤثر هذا الضغط المرتفع في كلا الجنسين وتظهر آثاره في بعض الحالات كالإغماء والصداع والتوتر والقلق.

2-8-5 - النمو العصبي:

يختلف نمو الجهاز العصبي عن بقية الأجهزة الأخرى ذلك أن الخلايا العصبية التي تكون الجهاز تولد مع الطفولة مكتملة في بنيتها ولا تتأثر بالمرحل المختلفة للنموغلا في زيادة ارتباطها بالألياف العصبية (1).

2-8-6 - النمو الانفعالي:

يشكل النمو الإنفعالي في المراهقة جانبا أساسيا في عملية النمو الشاملة، ونعتبر دراسة هامة وضرورية ليس فقط لفهم الحياة.

هناك إجماع علمي على أن المراهقة في فترة الإنفعالات الحادة والتقلبات المزاجية السريعة إذ يقول "محمد مصطفى زيدان" إن المراهقة عنيفة من الناحية الإنفعالية حيث تمتاز نفس المراهق بالعنف والإدفاع كما يسايره من حين لآخر إحساس بالضيق والزهة.

¹ - ميخائيل إبراهيم السعد: مشكلات الطفولة والمراهقة، دار الأفق الجديدة، ط2، بيروت، 1986، ص203.

هناك ميزة أخرى تتصل بالمرهق وانفعالاته فأول مرحلة من المراهقة وهي أنه إذا ثار أو غضب لم يستطيع التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الإنفعالية فنجده يصرخ ويدفع الأشياء، إلا أن انفعالية المراهق تشد وتتخذ طابعا عنيفا يعجز عن تلبية حاجياته وتحقيق أهدافه الخاصة، وتأكيد ذاته المستقلة والمثمرة عم ذوات الآخرين ويتجلى ذلك بشكل خاص في الحالات التي تعترض كرامته.

ففي حالات كهذه قد يخرج المراهق عن طوره ويفقد اتزانه العاطفي ويمارس الكثير من ضروب السلوكات الشاذة (1).

وعموما المراهقة فترة قلق انفعالي وهذا القلق نتيجة صراع حادث في نفسية المراهق وانتقاله من حالة انفعالية الى أخرى فهو يتراجع بين الشعور احيانا وبين المثالية والواقعية وبين العزة والأناية.

فالمرهق شخصية قلقة غير مستقرة فالصراع في تفكيره ناتج عن الصراع في انفعالاته فهو ينتقل من التغيير الإنفعالي البناء ومن الذاتي الموضوعي ومن المخاوف الطفلية إلى إن المراهق حساس للإنفعالات الناتجة من الهروب من الصراعات إلى موجهتها وحلها (2).

المراهق مرهف الإحساس في كثير من الأحيان والشعور بالكآبة فهو يتردد أحيانا في الإفصاح عن انفعالاته حتى يصبح مشهورا (3).

لذلك يجب أن يعامل المراهق على أساس انه رجل وأن يكون اتجاه الوالدين والمدرسة نحوه على هذا النمط فتشعره بالمسؤولية وتعامله معاملة الكبار، وكذلك الإبتعاد عن القسوة والإهمال، فمسؤولية المنزل والمدرسة والمجتمع وإرضاء غروره الإجتماعي ووضعه في المراقف التي يتعلم فيها كيف يكون إنسانا مهذبا وبالتالي تعطيه فكرة صحيحة عن المجتمع الذي يتعامل معه ومن الأنماط الإنفعالية خلال هذه الفترة عند المراهقين هي:

1- ميخائيل إبراهيم أسعد: مشكلات الطفولة والمراهقة، دار الآفاق الجديدة، ط2، بيروت، 1986، ص 303.

2- زيدان محمد مصطفى: علم النفس التربوي، دار الشروق للنشر والتوزيع، ط2، 1985، ص 170.

3- طلعة همام: علم النفس التطوري، ط3، مؤسسة لرسالة، 1989، ص 266.

2-8-6-1- الغضب:

وهو من الإنفعالات الحادة المميزة للمراقبة ويكون كرد فعل للمضايقاة ولمواقف عنيفة كالنقد الشديد من قبل الآباء والسخرية من تصرفات المراهق وتحط من قيمته أو ضربه أو مقارنته بإخوته أو زملائه أو الإستيلاي بالقوة على ما يملك أو منعه من ممارسة هوايته المفضلة أو التدخل في أموره الشخصية.

2-8-6-2- القلق:

وهو من الإنفعالات المميزة لهذه الفترة ويكون كرد فعل أمام منبه يشكل خطرا ويهدد الذات، ويكون مصدره غالبا غير معروف وغير محدد، فينتاب المراهق شعور بالقلق نظرا لما يطرأ عليه من تغيرات جسمية عميقة، وبسبب التربية المتبعة من طرف الآباء، التي لا تتناسب مع سنه ووضعيته الجديدة، أو تكرار مواقف الإحباط أو صعوبة السيطرة على انفعالاته،⁽¹⁾ أو اشباع حاجاته بطريقة مقبولة اجتماعيا أو يكون نتيجة الإحساس الزائد بالذنب بسبب تصرفاته التي تواجه بالنقد الشديد من الغير أو بالنظرة التشاؤمية للمستقبل أو التذبذب في اتخاذ القرار أو صعوبة تكوين علاقات عاطفية أو عدم تحقيق ما يصبو إليه.

2-8-6-3- الكآبة:

وتعتبر إنفعالا طبيعيا يصاحب عملية النمو في هذه الفترة وهو إنعكاس لحالة الصراع النفسي وعدم الإلتزان الإنفعالي الذي تفرزه المعطيات الجديدة لهذه الفترة.

2-8-6-4- العدوانية:

تعتبر استعدادا طبيعيا في الإنسان، ويمكن إثارته بمنبهات معينة وفي ظروف محددة. والمراقبة من العوامل المساعدة على زيادة في درجة العدوانية لأن النمو السريع في هذه المرحلة يؤدي إلى الزيادة في إفراز الهرمونات خاصة الذكرايات، الشيء الذي يزيد من نمو الطاقة الجنسية التي تتحول إلى قوة تدميرية خارجية وداخلية إذا لم يحقق أسبابها، وعند المراهقات نجد إنفعال عدواني قليل جدا، أي بنسبة أقل مما نجدها عند الذكور.

¹ - الزيفور علي: حقوق علم النفس، دار الطليعة، بيروت، ط10، 1986، ص85.

2-8-7 النمو الاجتماعي:

تتميز العلاقة الاجتماعية في مرحلة المراهقة بأنها أكثر تمايزا وأكثر اتساعا وشمولا عند مرحلة المراهقة، فينمو الفرد، وتزداد وتتسع آفاق علاقاته الاجتماعية، وتستمر عملية التطبيع الاجتماعية⁽¹⁾.

ومن حاجات مرحلة المراهقة وجود مثل أعلى يمثل به المراهق وكلما يجد المراهق والمراهقة مثاليهما بأحد الوالدين أو المدرسين أو في أحد النجوم عندما تبرز شخصيتهما وتتميز بالقوة والتماسك، ويختار عامة الأفراد الزعيم من بينهم الذي يتصف بميزات فعلية أو جسمية أو اجتماعية، إذا فالنمو الاجتماعي الصحيح يتوقف على التنشئة الاجتماعية وعلى النضج من جهة أخرى، فكلما كانت بيئة الطفل ملائمة كلما ساعد على أن تكون هنالك علاقات اجتماعية وملائمة عندما تتسع دائرة معاملاته الأخرى⁽²⁾.

ويهدف من خلال هذا المظهر السلوكي إلى أسباب التحولات الجسمية التي يتعرض لها وإلى إتخاذ تفسيرات لطبيعة معاملة الآخرين له التي لم تعد تعكس وضعيته الجديدة، فيلاحظ على المراهقين الإهتمام الزائد بأنفسهم وبمظهرهم الخارجي وعدم الإكتراث بما يدور من حوادث، وسرعة الغضب إذا رفضت مطالبهم وانتقدت تصرفاتهم من قبل الغير، أو منعهم من ممارسة نشاطاتهم المفضلة كما يفضل المراهق عدم إنشاء أسراره وتفاذي مشاركة الآخرين واهتماماتهم ومشاكلهم والتذمر والضيق للتعبير عن عدم الرضا من معاملة الكبار له الذين يراهم غير متفهمين لوضعيته الصببانية التي يرى أنها لم تعد تناسب سنه وكثرة انتقاده لأساليب المعاملة الأبوية التي تغلب عليها الطابع الطفولي الراض لأفكاره والمنتقض لقيمه كفرد بالغ⁽³⁾.

وينصح الوالدين بما يلي:

- ✓ عدم انتقاد تصرفات أبنهم المراهق، والتعامل معه بهدوء.
- ✓ توجيهه ومعاملته كفرد وليس كصغير.
- ✓ إخراجهم من الإنعزال والإنزواء للتخلص من القلق الذي يعانیه.

ويمكن أن نتطرق إلى القدرات التي تبرز في هذه المرحلة:

¹ - خليل ميخائيل معوض: سيكولوجية النمو للطفولة والمراهقة.

² - زيدان محمد مصطفى: النمو النفسي للطفل والمراهق، دار الشروق، 1986، ص166.

³ - يوسف مصطفى: الأسس التقنية للتكامل الاجتماعي، دار المعارف القاهرة، ط4، 1984، ص18.

2-8-7-1- الذكاء:

الإضطراب النفسي السائد في هذه المرحلة وتظهر الفروق الفردية بشكل واضح ويقصد بهما أن توزيع الذكاء يختلف من شخص لآخر⁽¹⁾.

والذكاء هو القدرة التي تكمن وراء جميع السلوك العقلي، ولذلك أطلق عليه "سبيرمان" إسم العمل ويختلف علماء علم النفس في تعريف الذكاء ولكن نستطيع أن نلمس الذكاء في قدرة الفرد على التعلم واكتساب المهارات والقدرة على التكيف مع المراقف الجديدة أو المشكلات الجديدة⁽²⁾

2-8-7-2- الانتباه:

تزداد قدرة المراهق على الإنتباه سواء في مدة الإنتباه أو مداه فهو يستطيع أن يستوعب مشاكل طويلة ومعقدة في يسر وسهولة.

الإنتباه هو أن يبيلور الإنسان على شئ ما في مجاله افدراكي والذي يعني الحيز المحيط بالذات.

2-8-7-3- التذكر:

يبين تذكرة المراهق ويؤسس على الفهم، تعتمد عملية الموضوعات المتذكرة ولا موضوع إلا فهمه فهما تاما وربطه بغيره مما سبق إن مر به في خبراته السالفة.

2-8-7-4- التمثيل:

يتجه خيال المراهق نحو المجرى المبني على الألفاظ أي الصور اللفظية وقدرة المراهق على التمثيل تساعده على التفكير المجرى في المواد كالحساب والهندسة ما يصعب عليه إدراكه من المرحلة السالفة من التعلم، بالإضافة إلى جانب التخيل والخيال وأحلام اليقظة التي تصبح أحيانا وسيلة للهروب من الواقع⁽³⁾.

¹ - إبراهيم قشوط: سيكولوجية المراهق، مكتبة الأنجلو المصرية، ط3، دت، ص183.

² - عبد الرحمان العيسوي: سيكولوجية النمو، النهضة العربية للطباعة والنشر، دط، ودت، بيروت، ص 40.

³ - عبد الرحمان العيسوي: سيكولوجية النمو، النهضة العربية للطباعة والنشر، دط، دت، بيروت، ص 287، 288.

2-8-7-5- الاستدلال والتفكير:

نمو التفكير المجرد والقدرة على التحليل والتركيب وتكوين التصمينات الدينية وفهم الأفكار المجردة، بالإضافة إلى القدرة العملية تظهر المفاهيم العمومية مثل الخير والفضيلة مبادئ يعمل من أجل تحققها⁽¹⁾.

فالنضج العقلي يتمثل في أن المراهق شكل من القبول العمى للحقيقة على أنه صادرة من مصدر ثقة إلى طلب الدليل قبل القبول ومن اهتمامات وميول جديدة إلى ميولات ثانية وقليلة. وينصح الآباء والمربين على مايلي:

- ✓ تطوير أسلوب التعليم بحيث يشجع المراهقين على التعليم الذاتي ويدربون على إستخدام.
- ✓ العمل على توسيع وإنشاء المراكز الثقافية ودور الشباب.
- ✓ الإهتمام بالمراهقين والمعوقين عقليا والمتوقفين وتنمية قدراتهم.
- ✓ الإهتمام بالتأهيل المهني لمن يتركون الدراسة وحل مشاكلهم.⁽²⁾

2-8-8- النمو الحركي:

إختلف العلماء بالنسبة للدور الذي تلعبه فترة المراهقة ومدى أهميته بالنسبة للنمو الحركي، إذ يرى "جورين" بأن حركات المراهق من حوالي 13 سنة تتميز بالاختلال في التوازن والإضطراب بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق والإنسجام وهذا الإضطراب يحمل الطابع الواقعي إذ يزول في مرحلة الشباب وتشد الحركات لتصبح أكثر توفقا وانسجاما من ذي قبل.⁽³⁾

2-9- علاقة التربية البدنية والرياضية بالنمو النفسي والإجتماعي:

لقد أدت نظريات التي ظهرت في علم النفس إلى تغيير جوهرى فيمفهوم التربية البدنية والرياضية فأبحت لا تقتصر على تربية البدن وإنما تربية كاملة للطفل، وبذلك اتسع مفهومها وهذا ما جعلها تتجاوز حدود الجسد لتشمل كل أفاق الفكر والإدراك والمشاعر والإنفعالات و الأحاسيس والدافع والرغبات والميول فغمرت جميع جوانب الشخصية وخرجت على نطاق عظام عضلات الطفل ومنه سنحاول أن نبين العلاقة التي تربط التربية الرياضية بالنمو النفسي والإجتماعي.

¹ - طلعت همام: علم النفس التطوري، ط3، مؤسسة الرسالة، 1989، ص 244.

² - طلعت همام: علم النفس التطوري، ط3، مؤسسة الرسالة، 1989، ص 246

³ - لعر سيبابة: محاضرات علم النفس، السنة الثالثة، ت،ب،ر، الجزائر، 1999، 2000.

2-9-1 علاقة التربية البدنية والرياضية بالنمو النفسي:

حينما ظهرت التربية البدنية والرياضية في العصر الحديث أسندت دروس تخص التدريب البدني في المدرسة وقام مجموعة من مدرسي المواد العلمية بتحمل مسؤولياتها والمتمثلة في تدريب التلاميذ على مهالاتهم رياضيا بمختلف الأنشطة الرياضية سابقين لهذه الأنشطة أو على الأقل كانوا مولعين بنوع معين من هذه الأنشطة الرياضية مما دفعهم إلى كثرة مشاهدتها، فتجمع لديهم قدر بين المعرفة استعانوا به على شؤون التربية والتعليم للدول المتقدمة على ضرورة تكوين معلمين ومدرسين أخصائيين بالتدريب البدني.

وكان في ذلك الوقت تكوين مدرس يدور حول المادة الدراسية التي يقوم بتدريسها فلم يكون له مقياس محدد يدرسه، وكان الهدف من ذلك التدريب البدني هو ضروري لإكتساب المتعلم الصحة البدنية و التدريب البدني على النظريات العلمية البيولوجية، وهكذا ازدادت الصلة بين التربية البدنية والتدريب البدني ولذلك أخذ مصطلح التربية البدنية معنى الجسمية إذ ساد الإهتمام في البداية بمقياس في مجال التربية في أواخر القرن الماضي "هتشكوك"، ثم انتقل إلى قياس اللياقة البدنية بدلا من الجسم في بداية القرن الحالي.

ولما تيقن المدربون أن إعداد المدرس لا ينبغي ان يقتصر على إيجاد فهمه للمادة التي سيقوم بتدريبها، وإنما لابد من معرفة دقيقة للطفل الذي يعلمه بتلك المقاييس وكيف يتعلم حينئذ اتجه المدربون و بناءا على النظريات علم النفس إلى استخلاص قاعدة لوضع مناهجهم واختيار طرق تدريبهم ولذلك غيرت نظريات علم النفس مفهوم اللعب في التربية البدنية واتجه الإهتمام إلى قيمة اللعب في التنفيس عن غرائزهم وتحويل طاقاتهم إلى تنمية ذاتية وجلب السرور لأنفسهم، ثمك تحول الإهتمام بعد ذلك بالصحة النفسية في التربية البدنية وأصبح تعلم المهارات والحركات التي تحتوي عليها الأنشطة الرياضية.

يتم بصورة أحسن وأفضل بالإعتماد على مبادئ وقوانين التعلم التي تتضمنها نظريات علم النفس، كما تغير لعب ونشاطاته الرياضية خاصة يتميز بها الإنسان على الحيوان، وتوارث الإنسان، على ممر العصور وأصبحت تلك الألعاب والنشاطات عنصر أساسي من عناصر ثقافية (1).

¹ - الفنيدي محمد: علم النفس الرياضي للأسس النفسية للتربية، الرياض، ص 16، 17، 18.

ذلك هو المفهوم الحديث للتربية البدنية الذي انبثق أساس من علم النفس كمنظريه سلوكية ونظرية كلية، ودوافع الشخصية للتحاليل النفسية القديمة وإن مكانة النمو النفسي في صناعة المواهب الرياضية لمكانة علم الأعضاء ومن صناعة الطب فلا يستطيع أي فرد أن يمهر ويتقن صناعته إلا إذا كان ملما بالمعلومات والخبرات، فمعلم التربية البدنية لا يستطيع أن يمهر في صناعة المواهب حتى يكون له معرفة تامة بالنفس الإنسانية وما يخرج منها من أفعال وآثار.

فإذا كان مدرس مثلاً يريد أن يعرف كيف يشوق إلى رياضة ما ويثبت في التلاميذ الرغبة في الفوز على الخصم، أو كيف يدرك أخطائهم وإصلاح العادات البيئية كالعنف الخشونة فغي الرياضة، ويجب عليه أن يلم بكامل القوانين الأساسية التي تعمل على توليد الرغبة والتشويق ويعرف الأصول التي على مقتضاها التغيير في العادات.

وعندما كثر الحديث على النمو النفسي وصلته بالتربية الرياضية أخذ المدرسون يغالون في فائدته و منفعته وجعل من ورائه شيئاً كثيراً حتى قال بعضهم ان الإحاطة بقواعد هذا العلم وأصوله تؤمن للإنسان الجدية في التعلم التربية الرياضية وهذا خطأ كبير فإن التدريس بالنسبة لأي حرفة من الحرف لا يكفي فيها مجرد العلم، وإنما تحتاج إلى الدراية والمهارة وأن مثلهم هو مثل أن يأخذ كتاب في أي مجال وعندما ينتهي من قرائته يضمن نفسه أنه أصبح متمكن مما قرأه، كما هو معروف فإن بين الجسم والنفس من الروابط والصلاة، فما من واحد منا إلا وهو يعرف بأن ضعف الجسم بالمرض أو تعب سيتبع ضعفاً عاماً في النفس بحيث لا تقدر على القيام بأعمالها فمثلاً الزكام يضعف حاسة الشم لدى الإنسان، كذلك فإن إضعاف النفس وإجهادها في التفكير وتحصيلها يؤدي إلى العجز في مواجهة الهموم والكروب⁽¹⁾.

2-9-2 علاقة التربية البدنية والرياضية بالنمو الاجتماعي:

للتربية البدنية والرياضية دور كبير في بناء المجتمع حيث تكسب الفرد المهارة الحركية واللياقة البدنية، وتعوده على كل الأساليب والطرق في التعامل والتهديب سلوكه وعلو برغبته.

والرياضة تؤدي وظيفة اجتماعية تربط بظروف وقيم ممارساتها سواء كانوا أفراد أو جماعات، ولهذا أصبحت التربية البدنية أساساً من أسس إعداد الفرد في هذا العصر لتهيئته للحياة

¹ - الفيندي محمد: علم النفس الرياضي للأسس النفسية للتربية، الرياض، ص18.

تهيئة عملية تكون فيها الفرد وميوله للعب مع أفراد من عمره، وكذلك تعد فرصة للشباب لقضاء وقت فراغهم في المتعة والمرح وكذلك رعبه العمال في الحفاظ على صحتهم.

وتكمل أهداف النمو الإجتماعي مع التربية البدنية في تحقيق هدفين أساسيين:

✓ التنشئة الصالحة للمواطنين.

✓ تمكين المواطنين أفرادا وجماعات بالمحافظة والإنتفاع على إمكانياتهم وإمكانيات مجتمعهم لتحقيق أعلى مستوى إنتاجي يمكن الوصول إليه وفقا للمستوى المعيشي العام.

الرياضة تلعب دورا كبيرا في إعداد المواطن عن طريق الفرص التي تتاح لإثبات شخصيته وكذلك تجعله ينال التربية الصحية الإجتماعية وهذا بفضل المجتمع ويجعله أحسن و التربية البدنية عملية مستمرة ينبغي أن تتناول الفرد في كافة نواحي حياته بمفرده أو كجماعات.

وغالبا ما تقتصر على الحياة العادية إلى فرص كفيلة بتدعيم التنمية الإجتماعية في شخصيته، وما من سبيل لقياس إلا باندماج الفرد بجماعة حرة مرتبطة برباط نشاط رياضي، ويعرف فيها معنى التعاون والثقة بالنفس والآخرين ويدرك فيها أهمية إحترام الأنظمة والقوانين وأهمية التوفيق لصالحه وصالح جماعته ومن هنا نخرج من هذه الصلة بين التربية البدنية والنمو الإجتماعي وثيقة خاصة تلك المتصلة بالخدمة الإجتماعية أو العمل مع الجماعات.

فالنشاط الرياضي الجماعي الموجه يستخدم في خدمة الجماعات كأسلوب وطريقة عمل بمعنى أن يكون هناك رائد موجه، والجماعات تسلك سلوكا ديموقراطيا يساعد على إطلاق قدرات أفرادها وتنمية شخصياتهم وتكون هناك برامج تتفق مع حاجيات وقدرات الأفراد وتقييمهم يؤدي إلى كشف مدى نجاح في تحقيق الأهداف.

2-10- علاقة المراهق بالجانب النفسي الإجتماعي:¹

يتأثر المراهق في سلوكه الإجتماعي بخبرات طفولته الماضية، والجو المحيط في مراهقته وبمدى خضوعه للجماعة التي نشأ فيها.

ونلاحظ أن الفرد المدلل في طفولته يظل طفلا في مراهقته ويعجز عن الإعتماد على نفسه ويتقهقر أمام كل أزمة تواجهه ويستقر بذلك كله في تكيف اجتماعي خاطئ مريض، والطفل

¹ الفيندي محمد: علم النفس الرياضي للأسس النفسية للتربية، الرياض، ص 19

المنبوذ في طفولته يثور في مراهقته ويميل إلى المشاجرة و الخصومة وهو يسفر بذلك كله عن تكيف إجتماعي خاطئ مريض شأته في ذلك شأن الطفل المدلل سواء سواء .

يتأثر الفرد في نموه الإجتماعي بالجو النفسي المهيمن على أسرته وبالعلاقات القائمة بين أهله ويكتسب اتجاهاته النفسية بتقليده لأبيه وأهله وذويه، فيتأثر الفرد في نمو الإجتماعي بالجو النفسي المهيمن على أسرته وبالعلاقات القائمة بين أهله ويكتسب اتجاهاته النفسية بتقليده لأبيه وأهله وذويه، فيتأثر الفرد في مراهقته بالجو الديموقراطي السائد في أسرته فينمو ويتطور في إطار مجتمع سوي¹

يعده إعدادا صحيحا للمجتمع الخارجي العام الذي سيتفاعل معه في رشده و شيخوخته يميل المراهقون للتحرف من المنزل ومن سلطة الأبوين حيث يتماشى هذا الميل مع رغبة² المراهق في الإستقلال والإحساس بذاته، ويظهر هذا الميل بوضوح من خلال رغبته في التصرف كما يريد.

يميل المراهقون للتجمع في جماعات لها أهداف مشتركة وآمال (جماعة النظائر) ويحاول المراهق أن يرضي الجماعة، أن يخضع لنضمامها بل قد يشارك معها في جميع مجالات نشاطها، حتى ولو كان هذا النشاط لا يقره الكبار الأدياء أو المعلمين، فالمراهق يثق بجماعته ويحترمها ويقدرها أكثر من إحترامه وتقديره للكبار من حوله.

2-10-1 علاقة التربية البدنية بالجانب الإجتماعي .

- ✓ التكيف مع الجماعة والمكان الذي يعيش فيه
- ✓ وجود علاقات ودية بين الأفراد.
- ✓ إنتشار قيمة الإحترام مع الآخرين .

2-10-2 علاقة التربية البدنية بالجانب النفسي.

- ✓ نمو وتطوير القدرات البدنية و النفسية الحركية.
- ✓ التخلص من التوترات النفسية والإنفعالات من خلال ممارسة الرياضة.

¹ محمد مصطفى زيدان: علم النفس الاجتماعي، الجزائر، جامعة العلوم الاجتماعية، الخروبة، 1914، ص 06.

² محمد مصطفى زيدان: علم النفس الاجتماعي، مرجع سابق، ص 07.

خلاصة:

إهتمت الدراسات الحديثة إهتماما كبيرا بالطفولة بإختلاف مراحلها من أجل الوصول إلى بناء جيل صالح مكتمل النمو من جميع النواحي سواء جانب النفسي أو الإجتماعي والتربوي...الخ

لذلك إستوجب عليها بأن تتيح وتوفر له في كل مرحلة المتطلبات التي يحتاجها مع معرفة مميزات كل مرحلة من أجل الوصول به إلى الأمان حيث توجد علاقة وطيدة بين التربية البدنية والرياضية والعوامل النفسية والعلاقات الإجتماعية وبذلك نجد .

تمهيد:

تعتبر المراهقة فترة ما بين الطفولة والشباب بحيث تعمل على تغيير الإنسان وتحويل الإنسان من البراءة إلى سن الرشد وهي فترة جوهرية في الحياة إذ تساهم بدور كبير وفعال في بناء شخصية الإنسان وتتم بوجود مجموعة من الضغوطات والتوترات التي تطرأ على المراهق، فمن هذا المنعرج اجتهد العلماء على البحث في هذا المجال الشاسع من صفات المراهقة وأطوارها وحاجياتها ومشاكلها وغيرها من البحوث.

وسنتطرق في هذا الفصل إلى تعريفها الشامل وعلاقتها بكل جوانب الحياة وبالمجتمع. ونظرة العالم للمراهق في القديم وفي الوقت الحاضر، فقد اختلفت نظرتهم حيث اعتبروا القدماء بأن سن المراهق هي فترة تشاؤم واستسلام بينما في الوقت الحاضر يرون بأنها فترة تمر على كل فرد في حياته.

فلذا وجب على الآباء والمسؤولين المحافظة على هذه الشريحة من المجتمع، ومساعدتهم على التغلب على الصعاب التي تواجههم في حياتهم وعلاقتهم بالمجتمع.

3-1- مفهوم المراهقة:

3-1-1- المعنى اللغوي:

هي الإقتراب أو الدنو اذ يقال رهق الغلام فهو مراهق أي قارب الاحترام أو أشرف على سن التعرف⁽¹⁾.

ومعناه التدرج نحو النضج البدني والجنسي⁽²⁾.

3-1-2- اصطلاحا:

وهي لفظ وصفي يطلق عليه المرحلة التي يقترب فيها الطفل وهو الفرد غير الناضج انفعاليا، وجسميا وعقليا، من مرحلة البلوغ ثم الرشد ثم الرجولة⁽³⁾.

وتعرف المراهقة على أنها فترة الحياة الواقعة بين البلوغ والنضج وتتميز بتغيرات جسمية ونفسية ملحوظة كالحساسية الزائدة والوقوف على القيم المجردة بحيث يصبح هناك اهتمام بالمظهر والدين⁽⁴⁾.

المراهقة هي مرحلة يمكن تحديدها ببدء نضج الوظائف الجنسية وتنتهي بسن الرشد وإشراف القوة العقلية على تمام النضج⁽⁵⁾.

1- أحمد أوزري: المراهق والعلاقات المدرسية، الشركة المغربية، الرباط، ط1، 1993، ص18.

2- عبد اللطيف حسن فرج: التعليم الثانوي رؤية جديدة، ط01، 2008، ص38.

3- تركي رابح: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1998، ص206.

4- عبد الرحمان العيسوي: سيكولوجيا النحو، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، د ط، بيروت، 2002، ص36.

5- خليل ميخائيل معوض: قدرات وسمات الموهوبين، جامعة الإسكندرية، د ط، مصر 2000، ص15.

3-2- بعض تعريف العلماء للمراهقة:

3-2-1- المراهقة حسب لوهاال "Lehall"

هي مرحلة جديدة لعملية التحرر الذاتي من مختلف أشكال التنمية، اذ تتضمن البحث عن الإستقلال الوجداني والإجتماعي والإقتصادي⁽¹⁾.

3-2-2- المراهقة حسب ستانلي هول "Stanley Hal"

إن المراهقة هي فترة التطرفات السلوكية التي تتميز بالعواطف والتوترات الإنفعالية⁽²⁾.

3-2-3- المراهقة حسب سرنسن Sorensen:

بأنها الفترة من العمر التي تقع بين الحرية المطلقة التي اكتسبت في مرحلة الطفولة والمسؤولية والقيود التي توضع في مرحلة النضج والتكامل والرشد⁽³⁾.

ومن كل هذه التعاريف يمكن أن نستخلص أن المراهقة هي فترة انتقالية بين الطفولة وسن الرشد بحيث تحدث عدة تغيرات جسمية ونفسية واجتماعية وانفعالية ومزاجية للمراهق في هذه الفترة وهي فترة بناء الشخصية للإنسان.

¹ - نادية شرادي: التكيف المدرسي للطفل والمراهق، دار الرتب الجامعي، ط01، بيروت، 2000، ص 239-240.

² - جهاد ر.س.م: علم النفس والنمو، دار البحوث العلمية، الكويت، ط1، 1977، ص331.

³ - جهاد ر.س.م: سيكولوجية المراهقة، دار البحوث العليا، مصر للطباعة، 1980، ص31.

3-3-2- نظرة علم النفس قديما وحديثا للمراهق:

علم النفس القديم ينظر للمراهقة نظرة استسلام وتشاؤم، وأنها فترة ثروة وتمرد تتميز بالعواطف الهوجاء التي لا يمكن تجنبها الا باقامة الحواجز المضادة وكان يعتبر أيضا هذه المرحلة مستقلة ومنفصلة تماما عن المراحل التي قبلها والتي بعدها.

أما علم النفس الحديث فتجه أيضا إلى اعتبار مرحلة المراهقة، غير مستقلة عن المراحل الأخرى بل متصلة وأنها تدرج في النمو البدني والجنسي والعقلي، وهي امتداد للمرحلة التي تسبقها¹

3-3-3- مراحل المراهقة:

رغم أن فترة المراهقة هي مرحلة من مراحل النمو عند الإنسان الا أنها تتفرع إلى مراحل، وقد اجتهد العلماء على تقسيم فترة المراهقة إلى ثلاثة مراحل أساسية وهي:

3-3-1- المراهقة المبكرة (12-14 سنة):

تمتد من 12 إلى 14 سنة وفي هذه المرحلة يتضاءل سلوك الطفل وتبدأ المظاهر الجسمية والعقلية والإنفعالية والاجتماعية المميزة للمراهقة في الظهور، لاشك أن من أبرز مظاهر النمو في هذه المرحلة هو النمو الجنسي⁽²⁾.

وتتميز هذه المرحلة بالإنفعالات العنيفة والتناقض الإنفعالي من حب وكره وشجاعة وخوف، كما تتعكس حاجة المراهق من المزيد من الحرية في العديد من الأمور فيبدأ برفض جميع

¹ خليل ميخائيل معوض: قدرات وسمات المهويين، جامعة الإسكندرية، د ط، مصر، ص 323.

² - حامد عبد السلام زهران: علم النفس والطفولة والمراهقة، عالم الكتب، القاهرة، 1971، ص 297

أفكار ومعتقدات الأهل ويشعر بالإحراج ان تواجد في مكان واحد مع أهله، وتبدوا هذه المرحلة في غاية العشوائية بالنسبة للأهل ولكن عليهم التخلي بالصبر والإصغاء إلى احتياجات أبناءهم لتطوير شخصياتهم المستقلة والخاصة⁽¹⁾.

3-3-2- المراهقة الوسطي (15-17 سنة):

تمتد هذه المرحلة من 15-17 سنة بحيث تتوسط المراهقة المبكرة والمتأخرة، ويطلق عليها أيضا المرحلة الثانوية، ومميزات هذه المرحلة هوبطئ سرعة النمو الجسدي نسبيا في المرحلة السابقة وتزداد الجسمية كالطول والوزن ويزداد عندا شعور المراهق بذاته⁽²⁾.

ويملك المراهق في هذه المرحلة طاقة هائلة والقدرة على العمل واقامة علاقات متبادلة مع الآخرين ويجاد من التوازن مع العلم الخارجي دون الإعتماد كثيرا على الغير حيث يزداد الشعور بالإستقلالية⁽³⁾.

3-3-3- المراهقة المتأخرة (18-21 سنة):

تمتد هذه المرحلة من 18 سنة إلى غاية 21 سنة، ويطلق عليها اسم الشباب حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة التي يتخذ في اختيار مهنة المستقبل وكذا اختيار الزواج أوالعزوف عنه وفيها

¹ عبد الحميد الشاذلي: علم النفس، المطبعة الجامعية الأزراطية، الطبعة الثانية، الإسكندرية، 2001، ص 245، 246.

² حامد عبد السلام زهران: علم النفس والنمو، دار الفكر العربي، القاهرة، ب ت، ص 257.

³ رمضان محمد القذافي: علم النفس والنمو والطفولة والمراهقة، المكتبة الجامعية الإسكندرية، د ط، 1997 ن ص 253-254.

يميل النموالى مرحلة النضج ويتجه الثبات الإنفعالي والتبلور لبعض العواطف الشخصية مثل الإعتناء بالمظهر الخارجي وطريقة الكلام والإعتماد على النفس والبحث على المكانة الإجتماعية وتكون لديه عواطف نحوالجماليات ثم الطبيعة والجنس الآخر⁽¹⁾.

ويشير العلماء إلى أن هذه المرحلة تعتبر مرحلة تفاعل وتوحيد أجزاء الشخصية وتنسيق فيما بينها، بعد أن أصبحت الأهداف واضحة والقرارات مستقلة.⁽²⁾

3-4- أنواع المراهقة:

وهي بعض الصفات التي يكون عليها المراهق في مختلف الأطوار.

3-4-1- المراهقة المتكيفة:

تكون هادئة نسبيا وتميل إلى الإستقرار العاطفي، تكاد تخل من التوترات الإنفعالية والحادة، وغالبا تكون علاقة المراهق بالمحيطين به علاقة طيبة، كما يشعر بتقدير المجتمع بتوافقه معه، ولا يسرف في أحلام اليقضة أوالإتجاهات السلبية والشعور بالنقص أي أن المراهقة... تميل للاعتدال⁽³⁾.

3-4-2- المراهقة الإنسحابية منطوية:

¹ - حامد عبد السلام زهران: علم النفس والنمو، الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، القاهرة، 1999، ص265.
² - رمضان محمد القداني: علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، المكتبة الجامعية الإسكندرية، د ط، مصر، 1997، ص 356-357.
³ - مذكره سعاد عراي: الجسم الزمني لحصة ت.ب.ر. ودوره في تجسيد الأهداف المسطرة من خلال المنهاج الدراسي العام في الطور الثانوي شهادة ليسانس 2013.

هي عكس المراهقة المكيفة تتميز بالإنطواء والعزلة، والخجل والصفات الأخلاقية⁽¹⁾.

3-4-3- المراهقة العدوانية المتمردة:

تتميز بتمرد الفرد على الأسرة والمجتمع وعدم التكيف، والتخلي بالصفات اللأ أخلاقية⁽²⁾.

3-4-4- المراهقة المنحرفة:

حيث نجد الإنحلال الخلقى والإنهيار النفسى ويقوم المراهق بتصرفات تزوع المجتمع، وينهار البعض أحيانا في عداد أو المرض النفسى أو المرض العقلي⁽³⁾.

3-5- مظاهر النمو في المراهقة:

في هذه المرحلة يمتاز المراهق بنمو في جميع النواحي المختلفة اما في صور فزيولوجية الجسم أو جوانب شخصية وهنا لدينا بعض الجوانب التي ينمو فيها المراهق وهي كما يلي:

جسمية - عقلية معرفيه انفعالية اجتماعية ونفسية وهي كالتالي:

3-5-1- النمو الجسمي:

يرى قاسم أنه في هذه المرحلة يتكامل النمو الجنسي وتظهر فيه بعض الفوارق في تركيب جسم الذكور والإناث بشكل واضح ويزداد نمو الجذع والصدر وارتفاع في قوة العضلات ولاسيما عند الذكور، وتصل الإناث في سن 16 سنة إلى أقصى حد من النمو الطولي، وبعد هذه المرحلة

¹ - مذكرة وطواط محمد علي: أثر ت.ب.ر في التخفيف من الضغوط النفسية لدى المراهقين من 11 إلى 15 سنة، شهادة ليسانس، 2013.

² - محمد عماد إسماعيل: النمو في مرحلة المراهقة، دار القلم، الكويت، ط1، 1982، ص130.

³ - حامد عبد السلام زهران: علم النفس نمو الطفولة والمراهقة، علم الكتب، القاهرة، ط1، ص 155.

يبطئ هذا النمو بينما تستمر سرعة الزيادة في وزنها حتى سن 20 سنة بخلاف الذكور فان نموها في الوزن طويل يستمر لسن 24 سنة⁽¹⁾.

3-5-2- النمو العقلي المعرفي:

يتميز المراهق بنمو القدرات العقلية و المعرفية، بحيث نجد ان اساليبه العقلية تختلف عن اساليب الطفل، فهولم يعد ذلك الشخص المعتمد على آراء الغير وأفكارهم دون اخضاعها للبحث والتحميص العقلي، كما تظهر عنده القدرات الخاصة والميول المتعددة، كالميل إلى الرياضيات أو تعلم اللغات، وفي هذه الفترة ينتقل من الاعتماد على الادراك الحسي إلى الإعتماد على التعلم التجريدي.

وتتميز هذه المرحلة بمرونة التفكير والقدرة على فحص الحلول البديلة بشكل منظم والجمع بين الحلول⁽²⁾ الممكنة للتوصل إلى إيجاد قانون عام.

3-5-3- النمو الانفعالي:³

يتميز المراهق في هذه المرحلة بالعنف لأنه يثور لأتفه الأسباب وهذا راجع إلى النمو السريع في جسمه وما يصاحبه من تغيرات مفاجئة في البلوغ، وعند توافره لا يستطيع الحكم في

¹ - قاسم المنديلاوي وآخرون: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية، الجزء الثاني، جامعة الموصل، 1992، ص 21.

² - البهي فؤاد السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992، ص 20.

³ رمضان محمد القذافي: علم النفس الطفولة والمراهقة، المكتبة الجامعية الإسكندرية، ط 1، مصر، 1997، ص 56-57.

مظاهره الخارجية لحالته الإنفعالية، كما قد يتعرض لحالات اليأس والإحباط والآلام النفسية راجعة لما يلاقه من ضغط المجتمع الذي عن تحقيق أمانيه⁽¹⁾

3-5-4- النمو النفسي:

في هذه المرحلة يلاحظ تعاقب المراحل من الإثارة النفسية ومن الإحباط النفسي وحيث يظهر غالبا اهتمامات مجردة ومثالية ودينية ومن ناحية أخرى يعتبر بعض الباحثين المراهقة سن الإيمان العفوي وسن الثقة والفضول ،ويمكن أن تسيطر الافكار على العقل " المفاهيم الإنسانية وعشق المجردات " كما أن المراهقة تعتبر من أعجب المراحل من الناحية النفسية ،حيث أن الرغبة في التقرب من الجنس الآخر دون ما تفكير في شخص واحد معين تزداد تحت سلطة الحاجة المتزايدة فتتولد الإهتمامات الدينية على العكس من الإرتباك الداخلي والحاجة إلى العون ،وتلك الحاجة التي تدخل في صراع مع المتطلبات أو المطالب المتزايدة للعقل والنفس⁽²⁾.

3-5-5- النمو الاجتماعي :

في هذه المرحلة يبلغ مرحلة النضج ،حيث ينعكس هذا النضج في نموه الإجتماعي الواضح والمراهق انسانا يرغب في أخذ مكان في المجتمع ،وبالتالي يتوقع من المجتمع أن يقبله كرجل أوامرأة.

كما يبدأ المراهف باظهار الرغبة الإجتماعية من حيث الإنضمام إلى النوادي أو الأحزاب أو الجمعيات على اختلاف ألوانها مما يؤمن له الشعور بالإنتماء إلى المجتمع كانسان ذي قيمة

¹ - زهران حامد عبد السلام: الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتاب، القاهرة، 1977، ص295.

² - البهي فؤاد السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997، ص272.

فعالة، أما الشيء الملفت 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⁽¹⁾.

للمشاركة فيما بعد لأن يكون انسانا قادرا على بناء مستقبله ويتميز في هذه الفترة في الرغبة بالتححرر من سيطرة المنزل، اكتساب الإمتيازات التي يتمتع بها الكبار ويحاول الفتيان اظهار قدراتهم حتى يفوزون بالجنس الآخر من حيث الإعجاب ومضاعفة محاولاتهم للحصول على مراكز ممتازة في المباريات الثقافية و الإجتماعية والرياضية إلى جانب اهتمامهم بالقيم والمثل العليا للدين والعقيدة ولذلك فهو بحاجة إلى رعاية صحية⁽²⁾.

3-6-6 - مشكلات المراهقة :

تصادف المراهق عدة مشاكل ولعل أبرزها التي سوف نتناولها وهي كما يلي:

3-6-6-1 - المشاكل النفسية :

3-6-6-1-1 - الصراع الداخلي:

كالإستقلال عن الأسرة وبين عليها وبين مخلفات الطفولة ومتطلبات الشباب وطموحاته الزائدة والتقصير الواضح في التزاماته.

¹- توما جورج خوري: سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق، المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع، ص111.

²- وزارة التربية والتعليم: مديرية التربية والتكوين خارج المدرسة، دروس في التربية وعلم النفس، ص228.

3-6-1-2- الإغتراب والتمرد:

يتجه المراهق في البداية إلى والديه ليتخذ منهما نموذجا يمكن الإستفادة منه في تكوين هويته ،غير أنه يبدأ في رفض الصورة التي رسمها لوالديه مما يجعله يتجه نحو الجماعات الخارجية مما يؤدي إلى التمرد الحاد.

3-6-1-3- السلوك المنزعج:

يتصف المراهق في هذه المرحلة بالأنانية وحب الذات في تحقيق مصالحه الخاصة ،ولا يبالي بمشاعر الآخرين وبالتالي قد تصدر منه بعض التصرفات مثل السب ،الشتيم...الخ.

3-6-2- المشاكل الاجتماعية:

3-6-2-1- تغيير تركيب الأسرة وأدوارها :

حيث يحرم المراهق من ملاحظة الأدوار التي كان يقوم بها أفراد الأسرة وذلك بخروج الوالدين⁽¹⁾ ووقوع فراغ أسري لم يكن من قبل وكذلك حرمان المراهق من مساعدة الأسرة وتغيير الأدوار الإجتماعية والمهنية وفي مقدمتها اقتحام المرأة لعالم الشغل وقضاء أوقات كبيرة خارج المنزل.

كثيرا ما يشاء المراهقين من الكبار فيما يعتبرونه شؤون خاصة بهم وينظرون إلى هذا وكأنه سلطة عليهم وسلبا لحريرتهم، بل وكأن سيف مسلط على رؤوسهم يتهددهم كل حسن⁽²⁾ .

¹ - رمضان محمد القذافي: علم النفس النمو والطفولة والمراهقة ،المكتبة الجامعية الإسكندرية، د ط، مصر، 2000، ص 377.

² - محمد عبد الرحيم عدس: تربية المراهقين، دار الفكر، الطبعة الأولى، الأردن، 2000، ص236.

3-6-2-2- الانحراف:

نتيجة للحالة النفسية التي يعيشها المراهق في هذه الفترة والذي يعتبر فيها نفسه أنه ناضج وعاقل منتجة للعوامل المؤثرة عليه يلجأ إلى الانحراف والضرر بالنفس والمجتمع.

يقدم بعض المراهقين على المخدرات من أجل تحاشي الصراعات الداخلية ومصادر الشعور بالقلق والإضطراب والألم، على أمل أن يعمل المخدر على حمايتهم من مشاكل النمو و التخفيف من حدة الشعور بالخوف واليأس والوحدة⁽¹⁾.

أي عيب أو شذوذ في النمو الجسماني للمراهق يعتبر بحق تجربة قاسية له، فبعض العيوب الجسمية كحب الشباب أو الإعوجاج في الجسم أو عدم نماء العضلات، يقلق المراهق ويشعره بنقص كبير عندما يقارن مع زملائه مما يؤدي إلى السخرية و الإستهزاء الذي يزيد مشكلته تعقيدا أو حالته النفسية قلقا⁽²⁾.

3-6-3- المشاكل الدراسية:

ان اطالة فترة الدراسة تؤدي إلى اطالة فترة اعتماد المراهق على والديه بشكل كامل، ان اطالة فترة تؤدي إلى خلق بعض المشاكل الإجتماعية، وفي مقدمتها الفاصل الكبير بين فترتي البلوغ الجسمي المبكر والبلوغ الإقتصادي المتأخر مما يؤديه إلى تأخر الفرد في الإلتحاق بعالم الشغل.

¹ - رمضان محمد القداني: عالم النفس والنمو، الطفولة والمراهقة، المكتبة الجامعية الإسكندرية، د ط، مصر، 2000، ص 380،383.

² - خليل ميخائيل معوض: قدرات وسمات الموهوبين، جامعة الإسكندرية، د ط، مصر، 2000، ص 333.

شعور المراهق بالسخط وعدم الرضا على والديه وعادة ما يتم توجيه تلك المشاعر العدوانية نحو الأساتذة، المدير، المراقبين، الزملاء و الزميلات، بسبب اضطرابه فيتصرف بأساليب مرفوضة⁽¹⁾.

3-6-4 - مشاكل صحية:

ان المتاعب المرضية التي يتعرض لها الشباب في سن المراهقة في السمنة اذ يصاب المراهقين بسمنة بسيطة مؤقتة، ولكن اذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على طبيب المختص على انفراد مع طبيب الإستماع إلى متاعبهم، وهوفي حد ذاته جوهر العلاج لأن لدى المراهقين احساس فائق بأن أهله لا يفهمونه⁽²⁾.

3-7-7 - أسباب نشأة اضطرابات مشاكل المراهقين:

تنشأ اضطرابات في المراهقة لعدة أسباب منها:

3-7-1 - الأسباب الوراثية:

هي تخلف وراثي ويحدث عند وجود 47 كروموزوم بحيث يجب أن يكون 46 كروموزوما وذلك وراثيا، حيث يحصل من الأب 23 زوجا ونفسه عند الأم.

3-7-2 - الأسباب الميلادية:

¹ - رمضان محمد القداني: علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، المكتبة الجامعية الإسكندرية، د ط، مصر، 2000، ص 380، 383.

² - خليل ميخائيل معوض: قدرات وسمات الموهوبين، جامعة الإسكندرية، د ط، مصر، 2000، ص 74.

وهي أسباب توجد منذ الولادة مثل (1).

. تعاطي الأم للخمر والمخدرات والتدخين.

. تعاطي الأم لبعض الأدوية دون استشارة الطبيب.

. الولادة غير العادية.

. معاناة الأم من سوء التغذية.

3-7-3 - الأسباب البيئية:

وتشمل البيئة شقيقتها الإجتماعي و الإقتصادي من ذلك التغذية، الأمراض، الحوادث،

التربية، الفقر، الحرمان، الفشل، القسوة في التعامل مع المراهق وأقران السوء.

قد تصيب المراهق بعض الأمراض النفسية والعقلية والجسمية وكل ما يحيط به وتؤثر

عليه من عادات وتقاليد وأعراف ومثل ونظم وقوانين وما قد يوجد في البيئة من تلوث بصورة عامة

(2).

3-7-4 - مكونات المراهق وحاجاته البيولوجية:

حيث يواجه ضغوط الدوافع الجنسية عليه والصراع معها وكبحها والسيطرة عليها.

¹ - عبد الرحمان العيسوي: تكنولوجيا النمو، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، د ط، بيروت، 2002، ص 47-48.

² - ذراع وآخرون: المقاربات النفسية الاجتماعية وأثرها على العلاقة بين الأستاذ والمراهق، الفصل 2 المراهقة شهادة ليسانس، 2013، ص 4.

الصراع مع الآباء بسبب سوء الفهم، فعادة يخير الآباء المراهقين بعدم رضاهم عن سلوكهم الطفولي بسبب رغبتهم اللاشعورية، بينما يفضل المراهق البقاء كطفل من أجل ضمان البقاء والحماية وتجنب المسؤولية ومواجهة الفشل.

حاجات المراهق النفسية كمحاولة تحقيق مركز اجتماعي والرغبة في الشعور بالإستقلال والسعي الدائم نحو تحقيق هوية واضحة المعالم (1).

3-7-5 - الخوف من مرحلة المراهقة:

في بداية المراهقة تكون مخاوف المراهق شبيهة بمخاوف الأطفال كالخوف من الأشباح ولكن سرعان ما يتخلص من هذه المخاوف في نهاية مرحلة المراهقة (2).

3-7-6 - الغضب من مرحلة المراهقة:

. بغضب المراهق عندما يعاق نشاطه ويحال دون بلوغ هدفه.

. شعور المراهق بعدم التوافق مع البيئة الأسرية أوال بيئة المدرسية

. الأفراد بالخجل وتدني مفهوم الذات أولاً يتمتعون بمهارات اجتماعية كافية قد تدفعهم

هذه السمات إلى الإحجام عن عقد تواصل اجتماعيا (3).

"سنة 1982 أن النقص في العلاقات الدافئة في الطفولة من قبل الوالدين Hogot -

ويؤكد هوجات" والرفاق، يجعله مستعدا للإصابة بالشعور بالوحدة النفسية لاحقا (1).

¹ - رمضان محمد القذاي: علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، المكتبة الجامعية الإسكندرية، د ط، مصر، 2000، ص371-372.

² - خليل ميخائيل معوض: قدرات وسمات الموهوبين، جامعة الإسكندرية، مصر، د ط، 2000، ص 249-252، 349-352.

³ - سلوي محمد عبد الباقي: آفاق جديدة في علم النفس الاجتماعي، الإسكندرية، مركز الإسكندرية للكتابة، د ط، مصر، 1998، ص 54-55.

3-8- علاقة المراهق بالمجتمع:

لما نذكر المجتمع نرى أن هناك أطراف عديدة تمثله وذلك من أسرة ومدرسة وعلاقات اجتماعية أخرى فنذكر منها بعض العلاقات التي ترتبط بالمراهق ارتباطا وثيقا.

3-8-1- علاقة المراهق بالأسرة:

العلاقات العائلية أهمية خاصة في تنشئة المراهق فتعاون الوالدين واتفاقهما والإحتفاظ بالكيان الأسري وخلق جو هادئ ينشأ فيه الفرد نشأة متزنة يترتب عليها باكتساب الأبناء الثقة في النفس وتعرض الأسرة للطلاق أو الانفصال يؤدي بالأبناء إلى مشكلات متعددة أهمها عدم الإستقرار في الدراسة وكثرة الغيابات والهروب بكافة أنواعه كما أن انحصار سلطة الأسرة الذي برز على سطح المجتمعات حديثا أصبح يؤثر² كثيرا على مشكلات المراهقين، كذلك سياسة الضغط من قبل الوالدين اتجاه الأبناء أوأوال عنف في المعاملة باستخدام العقاب الأبوي أوأال الشتم أوأال التهديد كذلك له أثر في قدرة المطالب على التركيز والإستعاب والإنسحاب، وعدم توافر جو الثقة بين الأبناء والآباء لا يسمح بتبادل وجهات النظر في مشاكلهم أوأال مجرد المصارحة بها مما يعقد هذه المشاكل ويفقد المراهق الثقة في مواجهتها

3-8-2- علاقة المراهق بالنشاط البدني والرياضي:

ان ممارسة النشاط البدني يؤدي به إلى تغيرات فزيولوجية ونفسية توفر نوع من العلاج الفكري والبدني للمراهق كما تزوده المهارات والخبرات الحركية نشاطا ملموسا أوأال أكثر رغبة في

¹- أبو بكر مرسي: أزمة الهوية في المراهقة والحاجة للإرشاد النفسي، د ط، 2002، ص 115.

²عدلي سليمان: الوظيفة الاجتماعية للمدرسة، دار الفكر العربي، بيروت، 1996، ص 37

الحياة ومن هذا أصبحت ممارسة النشاط البدني والرياضي تهدف تنمية الناشئ تنمية كاملة من الناحية الصحية والجسمانية والعقلية والإجتماعية والنهوض إلى المستوى الذي يصبح به عنصرا فعالا في مجتمعه ووطنه وراعت في ذلك مراحل نمو الطفل منذ ولادته ومراقبة هذا الطفل والإعتناء به خاصة في مراحل المراهقة كما أن النشاط البدني يعمل على صقل المواهب، وتحسين القدرات الفكرية وممارستها بصفة دائمة ومنظمة تؤدي إلى ابتعاد التلاميذ عن الكسل الإحساس بالملل والضجر وتملاً وقت الفراغ الذي يضيفه في أشياء تافهة (1).

3-8-3 - علاقة المراهق بالمدرسة:

إذا كان للبيت والوالدين تأثير واضحاً على حياة المراهق، فإن دور المدرسة والأساتذة لا يقل أهمية عن دور الأسرة والوالدين فهي الوسط الذي ينمو فيه التلميذ خارج الأسرة ويعطي فيه معظم وقته ورسالتها تربوية تهدف إلى ما هو أشمل وأوسع من مجرد التعليم والتحصيل المعرفي إذ أنه تهدف إلى تكوين شخصية متكاملة للتلاميذ ورعاية نموه الذهني والوجداني و الإجتماعي في آن واحد كما أنها تحل محل البيت باعتبارها المصدر الإجتماعي الكبير والذي يستخلص منه المراهق قيمه ومعاييره وكذلك تعمل على منحى آفاق جديدة نحو الكبار وتعلمه كيف يستجيب اليهم ونظراً لما تتميز به مرحلة المراهقة من رغبة الأفراد في الإندماج في جماعة تقدره وتميل به نحو الثورة والعنف فمن واجب المدرسة في هذه المرحلة أن تحسن الميل الإجتماعي عند المراهقين وتواجههم بتهيئة الجو المناسب للإندماج من جماعات مختلفة، وأن تغرس فيهم روح الديمقراطية ولايتسنى لها ذلك إلا إذا كان المدرس نفسه كواحد من التلاميذ ومن المعلوم أن مرحلة المراهقة

¹ - تشارلز بيوكر: ترجمة حسن معوض وكمال صالح عبده، أسس التربية البدنية، مكتبة الأنجلو المصرية، 1964، ص354.

تكون مصدر قلق للمربين عموماً كما يمكن أن تكون فترة نشاط وتكوين سليم للمراهق واعداده ليكون رجل الغد المتعاون والمعتمد على نفسه المكتمل النمو، ويتوقف كل هذا على توجيه المدرسة للتلميذ وتهيئة الجو اللازم لتكوين علاقات جديدة بين التلاميذ وبين أولى الأمر⁽¹⁾.

3-8-4 - علاقة المراهق بأستاذ التربية البدنية والرياضية:

علاقة الأستاذ بالتلميذ تلعب دوراً أساسياً في بناء شخصية المراهق بدرجة أنه يمكن اعتبارها المفتاح الموصل إلى نجاح الموقف التعليمي أو فشله إذ يعتبر التلميذ مرآة تعكس حالة الأستاذ المزاجية واستعداداته وانفعالاته فان أظهر روح التفتح للحياة والإستعداد للعمل بكل جد وحزم فاننا نجد نفس الصفات عند تلاميذه وإذا كانت غير هذا فان النتيجة تكون مطابقة لصفاته فإذا كان المعلم يميل إلى السيطرة واستعمال القوة في معاملته للتلاميذ فالنتيجة تكون سلبية حيث يميل التلميذ إلى الإنسحاب والعدوان والانحراف، إذا فالعلاقة التي تربط المعلم بالتلميذ ليست أمراً سهلاً وبسيطاً كما يتصوره البعض، إذا فالنجاح أو الفشل لهذه العلاقة مرتبط ارتباطاً وثيقاً بمجموعة العوامل المعقدة، ومنها علاقة التلميذ بوالديه فإذا كانت هذه الأخيرة مبنية على الإحترام فبالإكيد تكون كذلك مع معلمه، وإذا كان العكس تكون كذلك، فالعلاقة التي تربط الطرفين إنما هي علاقة يجب أن تكون مبنية على أساس الصداقة والمحبة، لاعلا أساس السلطة والسيادة، فالمعلم الناجح هو انسان قادر على التأثير بصورة فعالة في حياة التلاميذ ومن الطبيعي أن يؤدي مثل ذلك المعلم دوره في توجيه المسار الذاتي للناشئ، ويساعده على اكتشاف قدراته العقلية وتحقيقها ومساعدته

¹ - مذكورة تخرج راوي جمال وآخرون: دور التربية البدنية والرياضية في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ليسانس 2013، فصل المراهقة.

على الصمود أمام الصعوبات الخاصة في التكيف وعلى مواجهة الإتجاهات الشاذة والعادات المدخرة وغيرها من المعوقات التي تعرقل سيرورته ككائن سوي وشخصيته نامية (1).

3-9- المراهقة في الطور الثانوي، مميزاتها ومتطلباتها:

3-9-1- المراهقة في الطور الثانوي:

في هذه المرحلة من مراحل الدراسة يبدأ المراهق ينتقل الحياة اللجوء إلى الإستقرار والتوافق مع الآخرين ولكن اهتمامه بجماعة الرفاق يكون أقل مما كان عليه في الطفولة وتتسم علاقته بالطيبة (2).

3-9-2- مميزات المراهق في الطور الثانوي:

- ✓ الإهتمام بالذات وتفحصها وتحليلها .
- ✓ الإضطرابات الإتفعالية الحادة والتناقض الإنفعالي.
- ✓ البعد عن الأسرة وقضاء أوقات الفراغ خارج المنزل.
- ✓ العصيان والتمرد على الأعراف والتقاليد والمعتقدات الخاصة بالمجتمع.
- ✓ عدم اتباع نصائح الكبار ومحاولة الإبتعاد عنهم (3).
- ✓ البحث عن الجنس الآخر.

¹ - ميخائيل إبراهيم أسعد: مشكلة الطفولة والمراهقة، دار الأفاق الجديدة، بيروت، 1991، ص399.

² - أخضري إسماعيل وآخرون: الآثار النفسية والاجتماعية في العلاقات بين أستاذ التربية ب.ر. والتلاميذ فيما بينهم في مرحلة الثانوية، شهادة الليسانس 2013، فصل المراهقة.

³ - فوزي محمد جيل: علم النفس العام المكتب الجامعي الحديث، الأزارطية، الإسكندرية، د ط، مصر، 2001، ص424-426.

3-9-3- متطلبات المراهقة في الطور الثانوي :

تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة حرجة وقصيرة لدى المراهقين بما فيها من تغيرات التي تطرأ على المراهق وخاصة في الطور الثانوي لذا يجب على كل أسرة أن تعتني به وترعاه وتتعامل مع هذه المرحلة بحذر ولعل من متطلبات هذه المرحلة :

✓ الحاجة إلى الإحترام

✓ الحاجة إلى اثبات الذات

✓ الحاجة إلى الحب والحنان

✓ الحاجة للمكانة الإجتماعية

✓ الحاجة للتوجيه الإيجابي

شرح مفهوم النشاط الجنسي للمراهق من منطلق الشريعة الإسلامية وأخطاره عن طريق الممارسة الغير الشرعية والفرق بين نظرة المجتمع الغربي للجنس والمجتمع الإسلامي⁽¹⁾.

3-10- أهمية التربية البدنية والرياضية للمراهق :

يعيش التلميذ في مرحلة المراهقة تغيرات كبيرة على المستويين السيكولوجي والفيزيولوجي حيث يلجأ المراهق إلى اشباع رغباته وغرائزه أوالى تحقيق متطلباته الأساسية ،ففي هذه المرحلة يتصف المراهق بصراع نفسي حاد ويميل إلى التفكير في المشاكل المحيطة به ،ويجد التلميذ الملجأ الوحيد لتفريغ كل مكبوتاته وتحقيق ذاته عن طريق حصة التربية البدنية والرياضية التي تعتبر

¹ - خضري إسماعيل وآخرون: الآثار النفسية والاجتماعية في العلاقات بين أستاذ التربية ب.ر والتلاميذ فيما بينهم في مرحلة الثانوية، شهادة الليسانس 2013، فصل المراهقة.

بالنسبة للتلميذ الفضاء الواسع الذي يعبر فيه عن مشاعره ويفرغ كل مكبوتاته أو على الأقل إلى حد كبير وذلك بفضل حصة التربية البدنية والرياضية، التي تعلمه أيضا بناء علاقات اجتماعية جديدة تساعد على التكيف⁽¹⁾.

وبما أن التربية البدنية بصفة عامة هي جزء متكامل من التربية العامة وميدان هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والإنفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني أختيرت بغرض تحقيق هذه الأغراض فإن ذلك يعني أن درس التربية البدنية كأحد أوجه الممارسات يحقق أيضا هذه الأهداف وعلى مستوى المدرسة فهو يضمن النمو الشامل والمتزن للتلاميذ ويحقق احتياجاتهم البدنية مع مراعاة المرحلة النفسية المعبورة من طرف التلميذ حيث عدم الإنتظام في النمو، إذ أن النمو يكون سريعا من ناحية الوزن والطول مما يؤديه إلى نقص في التوافق العضلي العصبي هذا ما يحول إلى عدم النمو السليم للمراهق اذا تلعب التربية البدنية دورا كبيرا وأهمية أساسية في تنمية عملية التوافق بين العضلات والأعصاب وزيادة الإنسجام في كل ما يقوم به التلميذ من حركات، هذا من الناحية البيولوجية أما من الناحية التربوية فيوجد في مجموعة واحدة خلال حصة التربية البدنية، فإن عملية التفاعل تتم بينه ويكون الكثير من الصفات التربوية إذ يكون الهدف الأسمى هو تنمية السمات الخلقية كالطاعة وصيانة الملكية العامة والشعور بالصدقة والزمان واقتسام الصعوبات مع الزملاء إذ أن الطفل في المرحلة الأولى من المراهقة ينفرد بصفة المسيرة للمجموعة التي ينتمي إليها فيحاول أن يظهر بمظهرهم ويتصرف كما يتصرفون ولهذا فإن أهمية التربية البدنية في هذه المرحلة هي العمل على اكتساب الطفل

¹ - عوض بيسيوني، فيصل الشاطي ياسين: نظريات وطرق التربية البدنية الرياضية، الجزائر، المطبعة الجامعية، 1992، ص 94.

للمواصفات الحسنة ،حيث كل الصفات السابقة الذكر تعتبر من المقومات الأساسية لبناء الشخصيات الإنسانية.

أما من الناحية الإجتماعية فان التربية البدنية تلعب دورا كبيرا من حيث التنشئة الإجتماعية للمراهق ،اذ تكمن أهميتها خاصة في زيادة أواصر الأخوة والصداقة بين التلاميذ وكذا احترام وكيفية اتخاذ القرارات الإجتماعية وكذا مساعدتها للفرد على التكيف مع الجماعة ،تستطيع التربية البدنية أن تخفف من وطأة المشكلة العقلية عند ممارسة المراهق للنشاط الرياضي المتعدد ومشاركته في اللعب النظيف واحترام حقوق الآخرين فيستطيع المربي أن يحول بين الطفل والإجتهادات المرغوبة والتي تكون سلبية كالغيرة مثلا، وهكذا نرى أن باستطاعة التربية البدنية أن تساهم في تحسين الصحة العقلية (1).

3-11- دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي عند المراهق:

لكل فرد من الوجود دوافع بحثه وأسباب واضحة للقيام بعمل ما ولقد حدد العالم: Radique الباحث أهم الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي وقسمها إلى نوعين أساسيين هما الدوافع المباشرة والغير المباشرة :

¹ - بوتلجة غياي: أهداف التربية وطرق تحقيقها ،الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية، 1985، ص37.

3-11-1- الدوافع المباشرة:

✓ الإحساس بالرضى والإشباع بعد النشاط العضلي الذي يتطلب بهذا وقتا وذلك عند تحقيق النجاح .

✓ المتعة الجمالية بسبب الرشاقة ومهارة الحركات كالجمباز ...الخ.

✓ الشعور بالإرتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات الصعبة التي تتطلب الإرادة والشجاعة ،

✓ الإشراف في المنافسات الرياضية (1).

3-11-2- الدوافع الغير مباشرة:

✓ محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية ، الوعي والشعور الإجتماعي الذي تقوم به الرياضة.

إن علاقة أستاذ التربية البدنية والرياضية بالتلميذ المراهق تلعب دورا أساسيا في بناء الشخصية لهذا الأخير، بدرجة أنه يمكن اعتبارها الواصل إلى النجاح التعليمي أوفشله، اذ يعتبر التلميذ مرآة تعكس حالة الأستاذ المزاجية واستعداده وانفعالاته، فهوان أظهر التفتح للحياة والإستعداد للعمل بجد وحزم، فاننا نجد نفس الصفات التلميذ، وان كان غيرها، فان النتيجة تكون سلبية!

حيث يميل التلميذ إلى العدوان والإنحراف اذن فالعلاقة بين الأستاذ والتلميذ المراهق ليست سهلة كما يتصورها البعض، فنجاح أوالفشل هذه العلاقة مرتبطة ارتباطا وثيقا بمجموعة عوامل معقدة منها علاقة الأولياء بالتلاميذ، فاذا كانت هذه الأخيرة مبنية على الإحترام تكون كذلك مع الأستاذ، واذا كانت العكس فالنتيجة تكون تحصيل حاصل، فالعلاقة التي تربط بين الطرفين يجب

¹ - كمال ومحمد فايز علاق: علم النفس التربوي الرياضي، ط01، دار الأفاق سوريا، 1986، ص41.

أن تكون علاقة مبنية على أساس الصداقة والاحترام والمحبة كذلك على أساس السلطة والسيادة الإيجابية، فالأستاذ الناجح لابد عليه أن يكون قادراً على تأثير بصورة بناءة في حياة التلميذ، ومن الطبيعي أن يؤدي الأستاذ دوره في توجب الناشئ إلى مساره النهائي ويساعده على اكتشاف قدراته العقلية وتحقيقها في الميدان، ومساعدته على الصمود أمام الصعوبات التي تعرقل سيرورته ككائن سوي، شخصية سامية لاسيما ظاهرة العدوانية وتأثيرها السلبي في حياة التلميذ المراهق⁽¹⁾.

¹ - مخايل إبراهيم أسعد: مشكلة الطفولة والمراهقة، دار الأفاق الجديدة، بيروت، 1991، ص399.

خلاصة:

إن فترة المراهقة مرحلة فعالة في بناء ونمو الإنسان من جميع النواحي الجسمية والعقلية والمعرفية والإنفعالية والنفسية والاجتماعية وغيرها إلا أنها تتخللها بعض المخاطر والمعوقات التي تؤثر على نموه، فقد تؤدي إلى الانحراف، وإلا أنه هنالك عديد العوامل المتواجدة في البيئة والتي تحيط بالمراهق من أجل مرور مرحلته بصفة سليمة سوية بدون اعوجاج ومن أهم ما تطرقنا اليه هو دور المجتمع حيث نجد أن هناك تكاملا بين الأسرة والمدرسة والرياضة والبيئة المحيطة به وكل من هذه الجوانب تسعى لبناء شخصية قوية وخالية من النقائص والمشاكل والعادات السيئة للمراهق.

ولقد تطرق العلماء إلى العديد من مشاكل المراهقة ومراحلها اذ قسمت مراحلها إلى 3 مراحل وهي المرحلة المبكرة -الوسطى- والمرحلة المتأخرة . وعموما قد حدد العلماء سن المراهقة من 12 سنة إلى غاية 21 سنة تقريبا ،واقترحنا في هذا الفصل بعض المتطلبات اللازم توفيرها للمراهق حتى ينشأ نشأة صحيحة، حيث أن المراهقين هم نواة الشباب والشباب هم جيل المستقبل الذي نتطلع اليه

المركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي - تيسمسيلت -
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مقياس الرضا الحركي

إخواني التلاميذ تحية طيبة:

يشرفنا ويسرنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة ، التي نلتمس مساعدتكم في الإجابة على الأسئلة المطروحة و نلفت انتباهكم أن هذا الاستبيان جزء من العمل الذي نقوم به قصد تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية نرجو منكم ملء الاستمارة بإجابات واضحة موضوعية حول عبارات المقياس .

نتقدم مسبقا بتشكرنا على مساهمتكم ، وتقبل منا فائق الاحترام والتقدير.
المرجو من سيادتكم عمل الآتي بالترتيب:

- 1- قراءة جميع عبارات المقياس قبل البدء في الإجابة عليها.
- 2- وضع علامة (x) في الخانة المناسبة لكل عبارة.
- 3- عدم ترك أي عبارة دون الإجابة عنها.

ت	الفقرات	شعور سلبى قوى	شعور سلبى معتدل	شعور محايد	شعور ايجابى معتدل	شعور ايجابى قوى
1	أفتخر لممارستي الأنشطة الرياضية					
2	أراء الآخرين في قدراتي على الحركة جيدة					
3	القدرة على تعلم المهارات الرياضية جيدة وسهلة					
4	لدي القدرة على المحافظة على أوازن جسمي أثناء الحركة					
5	لدي القدرة على الاشتراك في النشاط البدني ذو المستوى العالي					
6	لدي القدرة على الوثب العالي					
7	لدي القدرة على الجري بسرعة					
8	القدرة على الوقوف من الجلوس بدون صعوبة					
9	القدرة على التحرك بدون أعاقه					
10	القدرة على التقاط أو حمل الأشياء بدون سقوطها					
11	القدرة على التحرك بسرعة					
12	القدرة على الجري بطريقة سهلة					
13	القدرة على تحريك جسمي كله بكفاءة في اغلب الأشياء التي أعملها					
14	القدرة على أداء حركات الجمباز					
15	القدرة على تعلم حركات جديدة					
16	الثقة في التحرك الجيد في اغلب المواقف					
17	القدرة على المحافظة على اتزاني					
18	القدرة على التحرك بخفة					
19	القدرة على الرمي عالياً					

					20	القدرة على حفظ التوازن أثناء المشي
					21	القدرة على الجلوس على المقعد بسهولة
					22	القدرة على الاتزان على قدم واحدة
					23	القدرة على التحرك بسرعة على العوائق
					24	القدرة على استرجاع توازني من وضع غير متزن
					25	القدرة على التحرك مباشرة عندما يكون ذلك ضرورياً
					26	القدرة على التحرك مع الموسيقى
					27	القدرة على الاشتراك في الأنشطة الرياضية بدون خوف من السقوط
					28	القدرة على أداء أغلب الحركات الرياضية بسهولة
					29	القدرة على أداء حركات تعبيرية ورشيقة
					30	القدرة على أداء حركات مفاجئة والأداء الجيد
					31	القدرة على أداء مهارات رياضية بفعالية دون أداء حركات غير ضرورية
					32	القدرة على حمل جسمي أثناء المشي دون تعب
					33	القدرة على خفض التوتر العضلي والاسترخاء متى ما أُريد
					34	القدرة على استخدام الذراعين والرجلين عندما يتطلب العمل ذلك
					35	القدرة على السيطرة على بطء الحركة عندما يكون ذلك ضرورياً
					36	القدرة على الاستجابة لمتطلبات الحياة اليومية

تمهيد:

إن البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها و أنواعها تحتاج إلى منهجية للوصول إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة و بالتالي تزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة و هامة و تعتمد عند دقة الأدوات المستخدمة لقياسه و تزداد الصعوبة في هذا المقياس الذي يعتمد على السلوك البشري ، حيث أنه لا يمكن للباحث أن يقوم بدراسة ظاهرة دون أن يكون له الأدوات المناسبة للقياس.

وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في الدراسة و من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها و اعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى.

وبالتالي الحصول على نفس النتائج الأولى، كما هو معروف فإن الذي يميز أي بحث علم هو مدة قابليته للموضوعية العلمية و هذا يتحقق إلا إذا اتبع صاحب الدراسة منهجية علمية دقيقة و موضوعية.

1-1-1 الدراسة الإستطلاعية:

من اجل الوقوف على جميع المعطيات المتعلقة بالدراسة يستوجب على اي باحث اجراء الدراسة الاستطلاعية فانجاز بحثنا هذا قمنا بإجراء الدراسة الاستطلاعية وهذا لتطبيق ادوات القياس للتأكد من صحتها حيث اجريت الدراسة على مجموعة من التلاميذ للمرحلة الثانوية حيث تم توزيع المقياس على 10 تلاميذ وأعيد المقياس بعد مضي أسبوع واتخذت نفس الظروف على العينة

جدول (1) يمثل العلاقة الارتباطية بين إجابات أفراد عينة الدراسة الإستطلاعية

المقاييس	الإبعاد	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	معامل الصدق	القيمة الجدولية
الرضا الحركي		10	9	0,05	0.65	0.67	0,63
التوافق الشخصي	التوافق				0.86	0.87	
التوافق النفسي العام	التوافق الاجتماعي				0.83	0.85	

1-1-1-1 الغرض من الدراسة الاستطلاعية:

تحديد العينة من مجتمع الدراسة في محاولة التقرب إليها.

اختبار مدى فعالية وسائل البحث.

التأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس المستخدم (الصدق والثبات).

1-2-2 منهج البحث:

يعرف المنهج بأنه عبارة عن مجموعة العمليات و الخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق

بحثه (1)

1-Maurice Angers, initiation paratique à la méthodologie des sciences humains , éd,casbah,Alger,CEC Qubes,1996,p58.

اتبعنا في دراستنا هذه المنهج الوصفي لتناسبه مع الموضوع المدروس (الرضا الحركي وعلاقته بالتوافق النفسي العام).

وهو منهج يستند إلى وصف الظواهر الطبيعية و الاجتماعية كما هي ، وهو مكمل للمنهج الإستردادي التاريخي الذي يصف الظواهر في تطورها الماضي ، حتى يصل بها إلى السوق الحاضر (1)، ويستند هذا المنهج إلى قواعد الانتقاء من الظواهر المشاهدة.

فالمنهج لغة هو الطريق الواضح والمستقيم (2) وفي الترتيل قوله تعالى : " لكل جعلنا منكم شرعة و منهاجا " (3) عرفه هويتي : " بأنه يعتمد على الحقائق و المعلومات ثم مقارنتها و تحليلها و تفسيرها للوصول إلى تعميمات مقبولة . " (4)

يعرف المنهج الوصفي بأنه : " جمع أوصاف مفصلة على الظواهر الموجودة بقصد استخدام البيانات لتبرير الأوضاع أو الممارسات الراهنة ، أو لوضع خطط أكثر ذكاء لتحسين الأوضاع و العمليات الاجتماعية أو الاقتصادية أو التربوية " . (5)

1-3- مجتمِع وعينة البحث:

يقول حمود قاسم في كتابة "المنطق الحديث ومناهج البحث " ينظر الى العينة على انها جزء من الكل لو البعض من الجميع . (6)

1-3-1 مجتمِع البحث: هو مجموعة من التلاميذ يدرسون في بعض ثانويات ولاية تيسمسيلت وهي موزعة على 04 ثانويات ويبلغ عددهم 3358

1-3-2 عينة البحث: هي عينة من التلاميذ يبلغ عددها 200 تلميذ تم إختيارهم من مجموع الثانويات الأربعة وتم إختيارهم بطريقة عشوائية و الجدول التالي يبين التوزيع لأفراد عينة الدراسة.

1- حسين عناية غازي ، مناهج البحث ، الناشر مؤسسة شباب الجامعة ، الإسكندرية ، 2007 ص 109، 108.

2- العيسوي عبد الرحمن ، مناهج البحث العلمي ، المكتب العربي الحديث ، مصر 1996 ، ص 76.

3- القرآن الكريم سورة المائدة الآية 42.

4- أحمد بدر ، أصول البحث العلمي و مناهجه ، وكالة المطبوعات ، الكويت 1979 ، ص 224

5- صلاح مصطفى لغوال ، مناهج البحث العلوم الاجتماعية ، مكتبة غريب ، 1982، القاهرة ، ص 155.

6- محمود قاسم: المنطق الحديث ومناهج البحث الطبعة 05 دار المعارف 1976 القاهرة ص 151.

جدول رقم (2) يمثل توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية

عدد التلاميذ	الموقع	إسم الثانوية
50	- لرجام -	ثانوية الشيخ حجاز
50	- لرجام -	ثانوية محمد سراي
50	- لرجام -	ثانوية بشير بومعزة
50	- تيسمسيلت -	ثانوية محمد بونعامة
200		المجموع

1-4 متغيرات البحث:

1-4-1 المتغير المستقل: يعرفه Delandes على أنه السبب في علاقة السبب و النتيجة أي العامل الذي نريد من خلاله قياس النتائج¹، وهو الرضا الحركي.

1-4-2 المتغير التابع: يقول محمد حسن العلاوي المتغير الذي يتغير نتيجة تأثير متغير مستقل وهو التوافق النفسي العام لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.²

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: تلاميذ يدرسون في بعض ثانويات ولاية تيسمسيلت.

1-5-2 المجال الزمني:

لقد امتدت فترة الدراسة على ثلاث مراحل أساسية:

المرحلة الأولى: تمثلت في جميع المادة الخيرية و مختلف المصادر التي لها صلة مباشرة بالموضوع و خاصة تلك المتعلقة بالاختبارات، وكذا جمع الاستبيانات على شكل مقترح ثم تقديمها إلى الأساتذة و الدكاترة لاختبار أنسب المقاييس و امتدت من: 06-11-2015 إلى غاية 15-12-2015

المرحلة الثانية: وتمثلت هذه المرحلة في تطبيق التجربة الاستطلاعية و التي دامت أسبوع ، امتدت من: 12-01-2016 إلى غاية 19-01-2016

¹ Delandes Neve ; litroduction ,a la recherche ,edition paris ,1976 ,p20

² محمد حسن علاوي أسامة كامل راتب، البحث العلمي في مجال الرياضي ، دار الفكر العربي ،1987، ص242

المرحلة الثالثة: وفي هذه المرحلة قام الباحثان بتوزيع الاستثمارات الاستثنائية على التلاميذ وذلك على مستوى الثانويات و خلال أسبوع بعد ذلك تم استرجاع كل الاستثمارات الموزعة ليتم تفرغ نتائجها و معالجتها إحصائيا وذلك مع بداية شهر أفريل و امتدت هذه المرحلة من :

2016-02-17 إلى 2016-05-05.

1-5-3 المجال المكاني:

تم إجراء البحث الميداني على مستوى بعض ثانويات ولاية تيسمسيلت وقد تم تسليم الاستثمارات على تلاميذ الثانويات.

1-6 أدوات البحث:

استخدمنا في هذه الدراسة كل من مقياسي الرضا الحركي و التوافق النفسي العام.

1-6-1 مقياس الرضا الحركي:

مقياس الرضا الحركي تم إعداده من قبل (نيلسون، والن) ويشمل على 36 فقرة يقوم الفرد بالإجابة عليها وفق مدرج متكون من خمسة بدائل وتم إعطاء خمسة أوزان للبدائل الخمس وبحدود عليا ودنيا من (1-5) الدرجة العليا تشير إلى الرضا العالي و الدرجة المنخفضة تشير المفهوم المنخفض للرضا الحركي.

1-6-1-2 المواصفات العلمية للمقياس:

1-6-1-2-1 صدق المقياس :

إعتمد الباحثان لبيان صدق المقياس على الصدق الظاهري وهي أن يقوم مجموعة من المختصين () بتقويم صلاحية الفقرات لقياس السمة التي وضع من أجلها المقياس (ebel.1972.555 إذ قام الباحثان بعرض المقياس على مجموعة من المختصين في مجال العلوم الرياضية و التربوية وطلب منهم الإطلاع على فقرات المقياس وبيان مدى صلاحيته من غيره مع إضافة التعديلات المناسبة. وبعد جمع إستثمارات السادة المختصين تم تفرغها من قبل الباحثان وتبين الأتي: تم تعديل الفقرات (1,3,4,5,6,7,14,15) ونسبة إتفاق 85% وبذلك حصل الباحثان على الصدق الظاهري للمقياس.

1-6-1-2-2 ثبات المقياس:

المقياس الثابت هو المقياس الذي يعطي النتائج نفسها عند تكرار تطبيقه على الأفراد وتحت نفس الظروف ولعدد من المرات()

لغرض الحصول على ثبات المقياس قام الباحثان باستخدام طريقة التجزئة النصفية وذلك من خلال تقسيم فقرات المقياس إلى فقرات تحمل الأرقام الزوجية وأخرى تحمل الأرقام الفردية بعد ان تم توزيع المقياس على أفراد عينة البحث. تم معالجتها إحصائياً باستخدام معامل الارتباط البسيط فظهرت القيمة (ر) (0,83) يستدل من ذلك وجود معامل ارتباط عالي بين فقرات المقياس مما يدل على ثبات عالي للمقياس.

1-6-2 مقياس التوافق النفسي العام:

من إعداد الدكتورة إجلال محمد سرى (1986) الذي أعدته لقياس التوافق النفسي العام في دراستها التي تناولت فيها "التوفيق مع الإسم وعلاقته بالتوافق النفسي لدى الجنسين " ويتكون من 40 عبارة تقيس التوفيق في أربعة أبعاد :

- التوافق الشخصي: العبارات من 1-9

- التوافق الإجتماعي: العبارات من 10-20

- التوافق الأسري: العبارات من 21-30

- التوافق الإنفعالي: العبارات من 31-40

1-6-2-1 خصائصه السيكومترية:

1-6-2-1-1 الصدق:

قامت الباحثة بحساب الصدق بطريقة الإتساق الداخلي للاختبار فاستخلصت ذلك من معامل الارتباط بين درجة كل بعد من ابعاد الاختبار و الدرجة الكلية للاختبار بالاستعانة بمعادلة بيرسون على العينة الكلية (ن=700) و الجدول التالي يوضح ذلك:

جدول(3) يوضح معاملات الاتساق الداخلي للاختبار التوافق النفسي العام

التوافق الشخصي	التوافق الاجتماعي	التوافق الاسري	التوافق الانفعالي
0,84	0,77	0,68	0,81

1-6-2-1-2 الثبات:

قام الباحثان بقياس ثبات الإختبار بإبعاده الأربعة والتوافق العام ككل, وكان معامل ثبات الاختبار بطريقة إعادة التطبيق (بعد 15 يوم) هو (0,70).

1-2-6-3 التصحيح :

تكون طريقة تصحيح المقياس من خلال العبارات، حيث يحتوي على عبارات موجبة وهي (20) عبارة إذ أجاب عليها المفحوص ب نعم تعطى له درجة (1)، أما إذا أجاب ب لا فتعطى له (0). والعبارات السالبة هي (20) عبارة إذا أجاب المفحوص ب لا تعطى له درجة (1) ، أما إذا أجاب ب نعم يعطى له (0) و الجدول التالي يوضح ذلك:

العبارات الموجبة: 1,3,8,6,7,12,15,16,18,19,22,23,25,27,29,31,32,34,35,40, نعم

العبارات السالبة: 2,4,5,10,9,11,13,14,17,20,21,24,26,28,30,33,36,37,38,39, لا

ونظرا لكل إستجابة يمكن أن تقاس من (0 إلى 1) فإن الحد الأدنى للدرجة الكلية للمقياس (0) و الحد الأعلى هي (40) درجة.

1-7 الوسائل الإحصائية:

ما من عمل يتضمن تحليل ومناقشة أرقام إلا ويستعمل الإحصاء كأداة في التعرف على الفروق و الاختلافات ما بين الأرقام المسجلة، وذلك لكونه وسيلة فعالة لا يمكن لأي باحث الاستغناء عنها وبما أن بحثنا يتضمن تحليل ومناقشة البيانات المجمعة من المقاييس الموزعة.

حيث اعتمدنا في بحثنا على بعض القوانين الإحصائية التالية:

* t ستودنت .

* المتوسط الحسابي .

* الإنحراف المعياري .

* معامل الارتباط "ر" لكارل بيرسون .

من أجل فهم كيفية استعمالها يكون توضيحها كما لتالي:

المتوسط الحسابي :

$$= \frac{\sum s}{n}$$

حيث أن :

س: هو المتوسط الحسابي المراد حسابه .

مج: مجموعة قيم س .

* **الإنحراف المعياري :**

$$ع = \sqrt{\frac{\sum (س-س)^2}{ن}}$$

ع : الإنحراف المعياري .

س : درجات المعيارية .

ن : عدد الأفراد .

مج : اختصار لكلمة مجموع .

* **معامل الارتباط لبيرسون :**

نكتب معادلة الارتباط لبيرسون كالتالي:

$$ر = \frac{ن مج(س ص) - (مج س)(مج ص)}{\sqrt{\left(ن مج^2 - 2 مج ص + ص^2\right) \cdot \left(ن مج(س) - 2 مج س + ص^2\right)}}$$

حيث أن:

مج س : مجموع قيم الاختبار (س).

مج ص : مجموع قيم إعادة الاختبار .

مج س² : مجموع مربعات قيم الاختبار س .

مج ص² : مجموع مربعات قيم إعادة الاختبار .

(مج س²) : مربع مجموع قيم الاختبار س .

(مج ص²) : مربع مجموع قيم إعادة الاختبار ص .

مج (س ، ص) : مجموع القيم بين الاختبار القبلي س و الاختبار البعدي ص .

ن : عدد أفراد العينة .

صدق الاختبار :

$$\text{معامل ثبات} = \sqrt{\text{صدق الاختبار}}$$

خلاصة:

يمكن اعتبار هذا الفصل الذي تناولنا فيه منهجية البحث والإجراءات الميدانية، من بين أهم الفصول التي ضمتها دراستنا هذه لأنه يحتوي على أهم العناصر الأساسية التي قادتنا إلى احتواء أهم المتغيرات والعوامل التي كان بالإمكان أن تعيق السير الحسن لهذه الدراسة. إن هذا الفصل يعتبر بمثابة الدليل أو الرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة. في هذا الفصل تناولنا أهم العناصر التي تهتم دراستنا بشكل كبير، منها المنهج المتبع، مجتمع البحث وعينته، الدراسة الاستطلاعية، أدوات البحث... الخ من العناصر التي يعتمد عليها الباحث أي باحث في الجانب التطبيقي من بحثه.

2- مناقشة الفرضيات و النتائج المتحصل عليها :

2-1 مناقشة الفرضية الاولى و التي تنص على: وجود تباين في مستويات الرضا الحركي لدى التلاميذ

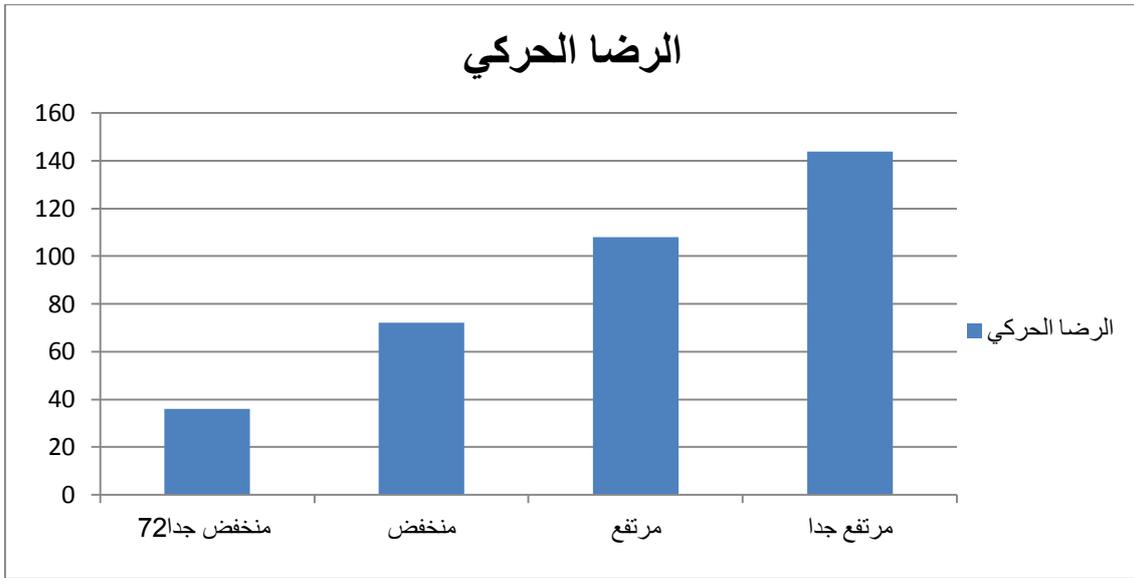
2-1-1. نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مستويات الرضا الحركي لدى التلاميذ

الجدول (04) يمثل مستوى الرضا الحركي.

المستويات	ن	الخط السيكومي مترى	المتوسط العادي	المتوسط النموذجي	درجة الحرية	متوسط الدلالة	مستوى الدلالة	
الرضا الحركي	200	180-36	148	108	199	0.05	مرتفع جدا	
								منخفض جدا] 36 72 [
								منخفض] 72 108 [
								مرتفع] 108 144 [
مرتفع جدا] 144 180 [

من خلال الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي المقدر بـ 148 أكبر من المتوسط الحسابي النموذجي المقدر بـ 108 عند درجة الحرية 199 في مستوى الدلالة 0.05 مما يعني أنه يوجد فرق دلالة إحصائية وبما أن قيمة المتوسط الحسابي 148 محصور بين القيمتين 144 - 180 فإن مستوى الرضا الحركي مرتفع جدا .

الشكل رقم (02) يبين مستويات الرضا الحركي



الإستنتاج : نستنتج أن هناك رضا حركي مرتفع جدا عند تلاميذ الطور الثانوي .

2-1-2- مناقشة الفرضية الأولى :

من خلال النتائج المتحصل عليها و التي جاء مفادها أن هناك الرضا الحركي مرتفع جدا عند تلاميذ الطور الثانوي وهذا بالرجوع إلى الدراسات السابقة و المتمثلة في (دراسة ديويروفيشر **1990 dwyer and fisher**) التي قام بدراسة بعنوان تصورات المصار عند لقيادة المدربين كمؤشرات الرضا الحركي عن قيادة استهدفت دراسة جانب محمد النموذج المتعدد الأبعاد للقيادة والرضا الرياضيين بناء على تصوراتهم لسلوكيات القادة ونوع الرياضة واشتملت عينة الدراسة 152 مصارع واستخدم الباحثان المنهج الوصفي ومن أهم النتائج أن المصارعين الذين تصورو ومدربهم ذو كفاءة عالية في التدريب والتعليم لديهم درجة كبيرة من الرضا عن القيادة.⁽¹⁾

تسارد ميهاربا (1995)

" رشؤم اضرلا يئرما يدل ذيملات قلحرم ميلعتلا ياساسلا " .

تفده تساردلا يلا فرعتلا يلع يوتسم اضرلا يكرحلا قورفلوا يفي يوتسم اضرلا بين

ذيملات فوفصلا تعبارلا تسماخلاو تسداسلاو تينادتبلا يفي قلحرم ميلعتلا ياساسلا يفي

ندرلا . تلمتثا تقيع ثحبل سايقم (رنت) اضرلا تراشؤو جئاتنلا يلا نا تارشؤم اضرلا

تهجتا وخذ تيباجيلا يلا ذيملاتلا هجوب ماء .

¹- Dwyer and fisher.d ' perception of coaches leadership as predictors of satisfaction with

ومن هذا المنطلق يمكن القول أن هؤلاء التلاميذ يتميزون برضا الحركي مرتفع جدا وهذا أثبتته دراستنا و عليه يمكن القول أن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت

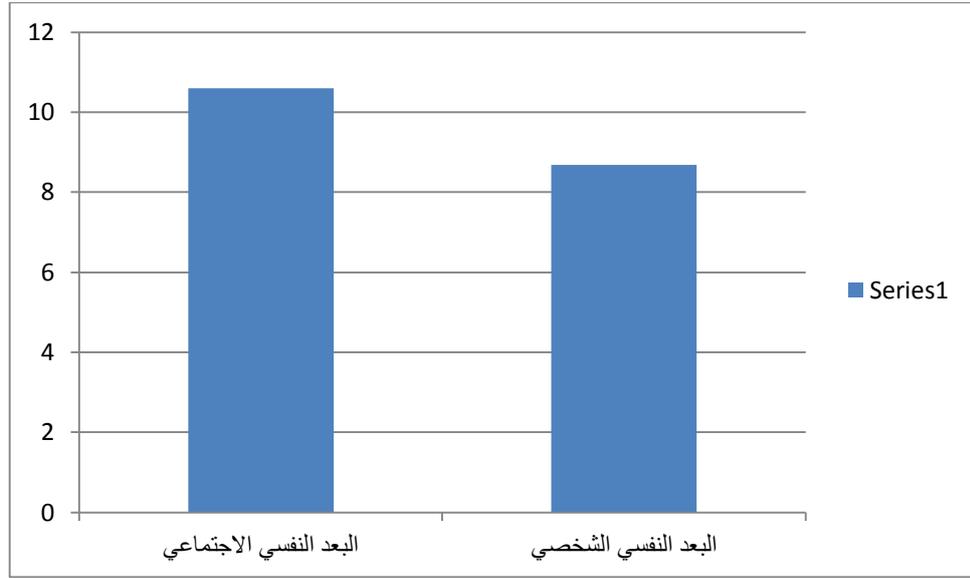
2-2 - مناقشة الفرضية الثانية و التي تنص على وجود تباين في أبعاد التوافق النفسي العام لدى التلاميذ.

2-2-1- نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في أبعاد مقياس التوافق النفسي العام .
الجدول (5) يبين التباين في أبعاد مقياس التوافق النفسي العام .

الانحراف المعياري	التباين	متوسط الحسابي	ن	الأبعاد	المقياس
40.13	1.20	8.68	200	البعد النفسي الشخصي	مقياس التوافق النفسي العام
44.07		10.60		البعد النفسي الاجتماعي	

يوضح الجدول رقم (05) المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، التباين في الأبعاد مقياس التوافق النفسي العام حيث أن المتوسط الحسابي للبعد النفسي الشخصي يقدر بـ 8.68 و الانحراف المعياري بـ 40.13 وقيمة التباين بـ 1611.06 أما عن الجهة المقابلة نجد أن المتوسط الحسابي للبعد النفسي الاجتماعي 10.06 أما الانحراف المعياري قدر بـ 44.07 فيما كان التباين 1942.33 فهذا يعني يوجد فرق بين قيم البعدين ، حيث قيم البعد النفسي الاجتماعي و الانحراف المعياري و التباين أكثر تشتت من القيم البعد النفسي الشخصي و العكس قيم البعد النفسي الشخصي هي أكثر تماسك من البعد النفسي الاجتماعي.

الشكل رقم(03) يبين التباين في أبعاد مقياس التوافق النفسي العام .



الإستنتاج : من خلال النتائج السابقة نستنتج أنه يوجد تباين في أبعاد مقياس التوافق النفسي العام

2-2-2- مناقشة الفرضية الثانية :

من خلال النتائج المتحصل عليها و التي مفادها أنه يوجد تباين في البعد توافق النفسي العام " الشخصي ، الاجتماعي " من جهة ومن جهة أخرى أنه هناك علاقة ارتباطية بينهما وهذا ما أوضحته القيم المتوسط الحسابي و التباين و الانحراف المعياري بين البعدين وكذا قيمة "ر" المحسوبة و " ر " المجدولة وهذا ما نراه أيضا في بعض الدراسات

وتتفق الدراسة الحالية مع نتائج دراسات كل من فيميان، Fimian (1983)، هابلين وآخرون، Haplin & al (1985)، ابوت، Abbot (1986)، حيث وجدوا أن من مصادر الضغوط النفسية للتلاميذ الإنهاك والأعباء الزائدة؛ وفي نفس السياق أكد فيميان وآخرون (1986) أن من مصادر الضغوط الاستنزاف الانفعالي والجسدي

ومن خلال كل هذا نرى أن هناك تباين في بعدين التوافق النفسي العام ووجود علاقة ارتباطية بينهما و هذا ما أثبتته دراستنا و عليه يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثانية تحققت

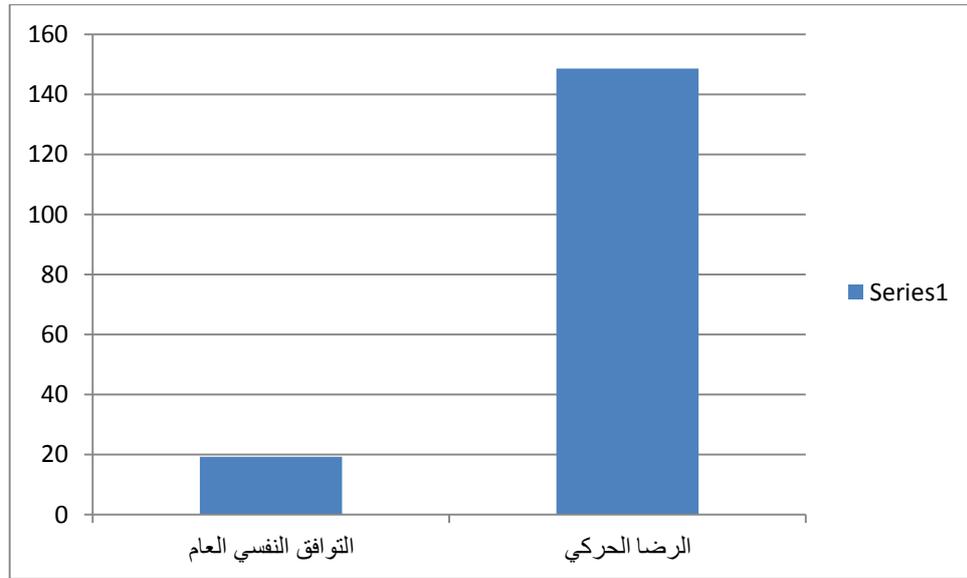
2-3- مناقشة الفرضية الثالثة و التي تنص على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الرضا الحركي و التوافق النفسي العام لدى تلاميذ المرحلة الثانوية
 2-3-1. نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق يبين العلاقة الارتباطية بين الرضا الحركي و التوافق النفسي العام

الجدول (6) يبين العلاقة الارتباطية بين الرضا الحركي و التوافق النفسي العام.

الدرجة الإحصائية	الدرجة الحرية	مستوى الدلالة	ر الجدولية	ر المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	
دال احصائي	199	0.05	0.117	0.69	323.38	148.57	200	الرضا الحركي
					58.03	19.28		التوافق النفسي العام

يبين المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لرضا الحركي و التوافق النفسي العام و معامل الارتباط بينهما حيث قدر المتوسط الحسابي بـ 148.57 و الانحراف المعياري بـ 323.38 عند الرضا الحركي أما عند التوافق النفسي العام فقدر المتوسط الحسابي بـ 19.28 و الانحراف المعياري بـ 58.03 ومن أجل معرفة العلاقة بين المتغيرين قمنا باستخدام معامل الارتباط حيث بلغت " ر " المحسوبة 0.69 وهي أكبر من " ر " الجدولية المقدر بـ 0.117 عند درجة الحرية 199 ومستوى دلالة 0.05 وهذا ما يعني وجود علاقة ارتباطية بين الرضا الحركي و التوافق النفسي العام .

الشكل رقم (04) يبين العلاقة الارتباطية بين الرضا الحركي و التوافق النفسي العام.



الإستنتاج : من خلال النتائج السابقة نستنتج أنه توجد علاقة ارتباطية بين الرضا الحركي و التوافق النفسي العام .

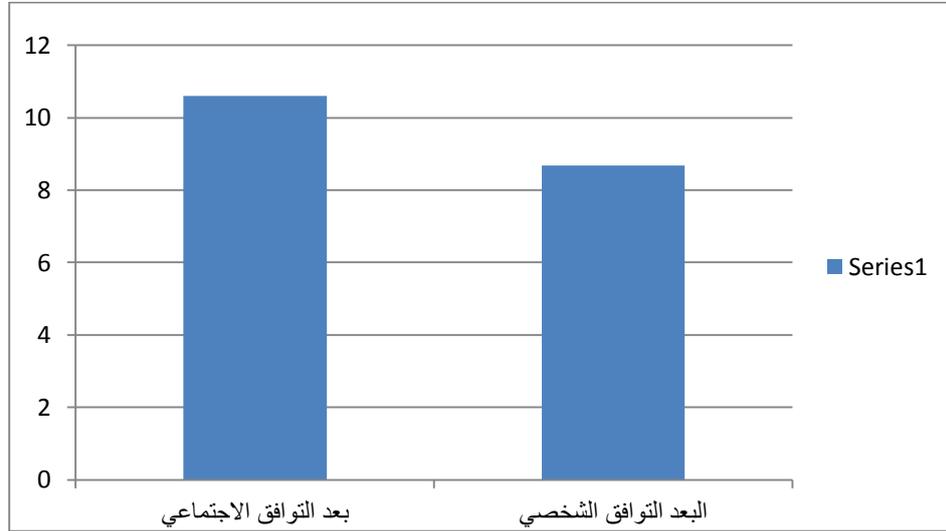
الجدول رقم (7) يبين العلاقة الإرتباطية بين البعد التوافق الشخصي و التوافق الإجتماعي.

الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ر الجدولية	ر المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	
دال احصائي	199	0.05	0.117	0.89	40.13	8.68	200	البعد التوافق الشخصي
					44.07	10.60		بعد التوافق الاجتماعي

يوضح الجدول رقم (04) المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري للبعد التوافق الشخصي و التوافق الإجتماعي حيث بلغ متوسط الحسابي لبعد التوافق الشخصي 8.68 أما الإنحراف المعياري بـ 40.13 و متوسط الحسابي للبعد الاجتماعي قدر بـ 10.60 بينما بلغ الانحراف المعياري 44.07 من أجل معرفة العلاقة بين هذين البعدين ارتباطيا قمنا بحساب معامل الارتباط حيث قدرة " ر " المحسوبة بـ 0.89 وهي أكبر من " ر " الجدولية المقدر بـ 0.117 عند درجة

الحرية 199 و مستوى الدلالة 0.05 مما يعني وجود علاقة فرق دال إحصائيا و بالتالي نرى أن 0.89 قريبة من 1 وهي علاقة قوية ممل يعني أن العلاقة بين البعدين علاقة ارتباطية قوية.

الشكل رقم (05) يبين العلاقة الارتباطية بين الرضا الحركي و التوافق النفسي العام.



الاستنتاج : وعليه نستنتج أنه توجد علاقة ارتباطية قوية بين التوافق الشخصي و التوافق الاجتماعي .

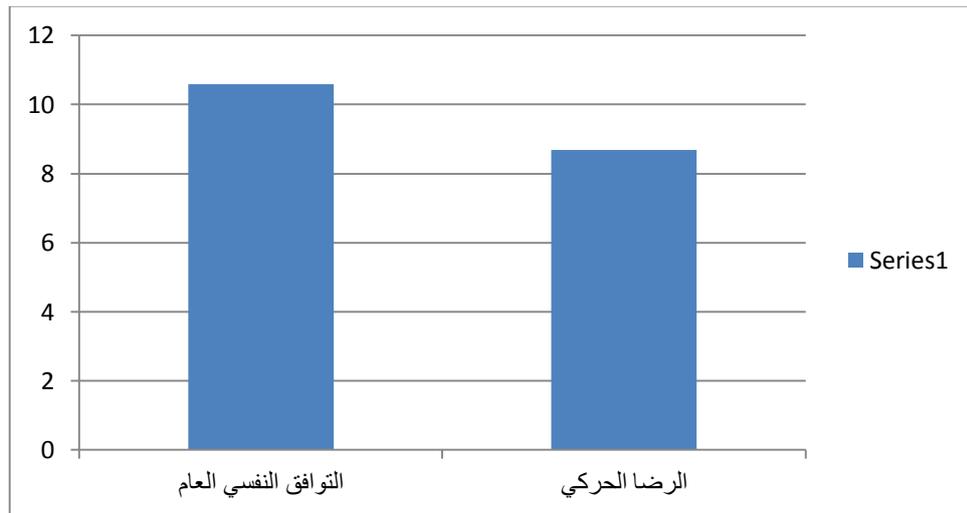
الجدول رقم (8) يبين دلالة الفروق بين الرضا الحركي و التوافق النفسي العام

الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	انحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	
غير دالة إحصائياً	199	0.05	1.65	-1.39	40.13	8.68	200	الرضا الحركي
					44.07	10.60		التوافق النفسي العام

يوضح الجدول دلالة الفروق و المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لرضا الحركي و التوافق النفسي العام .

حيث قدر المتوسط الحسابي بـ 8.68 و الانحراف المعياري بـ 40.13 ولهذا الرضا الحركي أما التوافق النفسي العام متوسط الحسابي بـ 10.60 و الانحراف المعياري بـ 44.07 ومن أجل معرفة دلالة الفروق بين المتغيرين قمنا باستخدام "ت" ستودنت ، حيث كانت "ت" الجدولية المقدره بـ 1.65 أكثر من "ت" المحسوبة بـ 1.39 عند درجة الحرية 199 و مستوى الدلالة 0.05 مما يعني لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى الرضا الحركي و التوافق النفسي العام .

الشكل رقم (06) يبين دلالة الفروق بين الرضا الحركي و التوافق النفسي العام.



الاستنتاج : لا توجد فروق بين الرضا الحركي و التوافق النفسي العام .

2-3- مناقشة الفرضية الثالثة :

توقعنا في الفرضية الثالثة وجود علاقة ذات دلالة إحصائية حيث الرضا الحركي و التوافق النفسي

حيث بعد تحليل النتائج الاحصائية توصلنا إلى وجود علاقة ارتباطية بين الرضا الحركي و التوافق النفسي العام من جهة وعدم وجود الفروق بين الرضا الحركي و التوافق النفسي العام من جهة أخرى وهذا ما أثبتته بعض الدراسات كما دراسة

keslar من أبو مغلي (1987)، مقابلة وسلامة (1993)، عليمات (1993)، كسلر، (1982)، محمد عبد السميع (1990)، هابيلين وآخرين (1985)، باين وفورنهام (1987)، بأن الإناث أكثر شعوراً بالضغوط النفسية وأكثر تعرضاً لها؛ كما لم تسجل دراسات كل من الطجائنة و Hunt (1989)، هنت، Singer عيسى (1996)، حمدي الفرماوي (1990)، سينجر، (1994)، وجود فروق في مستويات الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس.

وبالتالي لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الرضا الحركي و التوافق النفسي ومن هنا يمكننا القول أن الفرضية الجزئية الثالثة لم تتحقق.

بمأن الفرضية الأولى و الثانية تحققت أما الفرضية الثالثة لم تتحقق نقول أن الفرضية العامة التي تنص على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الرضا الحركي و التوافق النفسي العام لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

الاستنتاج عام :

من خلال التحليل الموضوعي الذي قمنا به في دراستنا هذه قد استنتجنا مايلي:

أن هناك مستوى رضا حركي مرتفع جدا عند تلاميذ الطور الثانوي يوجد تباين في بعدي التوافق النفسي العام " الشخصي ، الاجتماعي " من جهة ومن جهة أخرى أنه هناك علاقة ارتباطيه بينهما و عليه يمكن القول أن الفرضية الجزئية الاولى قد تحققت هناك تباين في بعدين التوافق النفسي العام ووجود علاقة ارتباطيه بينهما و هذا ما أثبتته دراستنا و عليه يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثانية تحققت.

لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الرضا الحركي و التوافق النفسي ومن هنا يمكننا القول أن الفرضية الجزئية الثالثة لم تتحقق.

خاتمة :

لقد بدأنا بحثنا من المجهول و ها نحن الان ننهي هذا العمل المتواضع بما هو معلوم و بدءنا بما هو غامض و هنا نحن الان ننهيه بما هو واضح و بدأنا بإشكال و فرضيات و ها نحن ننهيه بحلول و نتائج حيث ان لكل بدايه نهايه ولكل منطلق هدف مسطر و مقصود و ها نحن نخط اسطر خاتمة بحثنا . التي سنحاول من خلالها تقديم زبدة الموضوع و مدى تحقيق الهدف المرجو من ذلك و تقديم افتراضات مستقبلية تساعد الباحثين علي مواصلة البحث او اعادة دراسته من جوانب اخرى حيث انطلقنا من تعريف و مصطلحات وجسدت بجميع المعلومات ومعالجتها وتحليلها معتمدين في ذلك علي العمل المنهجي الذي لا يخلو من الضوابط والتزامات منهجية مطلوبة حيث وضعنا في مقدمه أهدافنا إزالة الغموض و الالتباس الذي لمسناه اثناء بداية هذا الموضوع لهذا كانت من اهم الخطوات المعتمدة هي تنظيم العمل في اطار علمي منهجي

من خلال النتائج المتحصل عليها و التي جاء مفادها أن هناك رضا حركي مرتفع جدا عند تلاميذ الطور الثانوي

- هناك تباين في بعدي التوافق النفسي العام ووجود علاقة ارتباطيه بينهما

- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية حيث الرضا الحركي و التوافق النفسي

- وجود علاقة إرتباطية بين الرضا الحركي و التوافق النفسي العام من جهة وعدم وجود الفروق بين الرضا الحركي و التوافق النفسي العام من جهة أخرى احصائية بين الرضا الحركي و التوافق النفسي

إقتراحات و الفرضيات المستقبلية :

من خلال هذه الدراسة التي قمنا بها وما جاء فيها من ملاحظات و التحاليل النظرية و العملية و التي كانت تهدف إلى إظهار الأهمية البالغة لموضوعنا اتضحت لنا عدة أمور أخرى أثناء إنجازنا لهذه الدراسة أردنا طرح مجموعة من الاقتراحات حول الموضوع، يجب أن تأخذ بعين الاعتبار ومن بينها ما يلي:

- إجراء دراسات متعلقة بالتوافق النفسي و الاجتماعي
- دراسة أثر السمات الشخصية على التوافق الحركي
- دراسة السمات الشخصية للتلاميذ و الرياضية حسب متغير الجنس و نوع النشاط الممارس و التوافق الحركي .
- مراعات الوسائل الإعلامية التي تساهم في التعريف بالموضوعات و البرامج الخاصة بالتوافق النفسي العام .
- تكوين خلية خاصة بالتلاميذ وذلك من أجل حل مشاكل نفسية وتوجيهها نحو توجه الإيجابي
- ضرورة إجراء دراسات أخرى تشمل أسباب نفسية لعدم مزاوله بعض للأشطة الرياضية .
- ضرورة نشر الوعي الثقافي النفسي الاجتماعي للتلاميذ.
- ضرورة تكييف واستخدام الاختبارات والمقاييس النفسية واجتماعية كوسائل موضوعية لتقويم

الاستنتاج عام :

من خلال التحليل الموضوعي الذي قمنا به في دراستنا هذه قد استنتجنا مايلي:

أن هناك مستوى رضا حركي مرتفع جدا عند تلاميذ الطور الثانوي

يوجد تباين في بعدي التوافق النفسي العام " الشخصي ، الاجتماعي " من جهة ومن جهة أخرى

أنه هناك علاقة ارتباطيه بينهما و عليه يمكن القول أن الفرضية الجزئية الاولى قد تحققت

هناك تباين في بعدين التوافق النفسي العام ووجود علاقة ارتباطيه بينهما و هذا ما أثبتته دراستنا و

عليه يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثانية تحققت.

لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الرضا الحركي و التوافق النفسي ومن هنا يمكننا القول أن

الفرضية الجزئية الثالثة لم تتحقق.

خاتمة :

لقد بدأنا بحثنا من المجهول و ها نحن الان ننهي هذا العمل المتواضع بما هو معلوم و بدءنا بما هو غامض و هنا نحن الان ننهيه بما هو واضح و بدأنا بإشكال و فرضيات و ها نحن ننهيه بحلول و نتائج حيث ان لكل بدايه نهايه ولكل منطلق هدف مسطر و مقصود و ها نحن نخط اسطر خاتمة بحثنا . التي سنحاول من خلالها تقديم زبدة الموضوع و مدى تحقيق الهدف المرجو من ذلك و تقديم افتراضات مستقبلية تساعد الباحثين علي مواصلة البحث او اعادة دراسته من جوانب اخرى حيث انطلقنا من تعريف و مصطلحات وجسدت بجميع المعلومات ومعالجتها وتحليلها معتمدين في ذلك علي العمل المنهجي الذي لا يخلو من الضوابط والتزامات منهجية مطلوبة حيث وضعنا في مقدمه أهدافنا إزالة الغموض و الالتباس الذي لمسناه اثناء بداية هذا الموضوع لهذا كانت من اهم الخطوات المعتمدة هي تنظيم العمل في اطار علمي منهجي

من خلال النتائج المتحصل عليها و التي جاء مفادها أن هناك رضا حركي مرتفع جدا عند تلاميذ
الطور الثانوي

هناك تباين في بعدي التوافق النفسي العام ووجود علاقة ارتباطيه بينهما

وجود علاقة ذات دلالة إحصائية حيث الرضا الحركي و التوافق النفسي

وجود علاقة إرتباطية بين الرضا الحركي و التوافق النفسي العام من جهة وعدم وجود الفروق بين

الرضا الحركي و التوافق النفسي العام من جهة أخرى احصائية بين الرضا الحركي و التوافق

النفسي

إقتراحات و الفرضيات المستقبلية :

من خلال هذه الدراسة التي قمنا بها وما جاء فيها من ملاحظات و التحاليل النظرية و العملية و التي كانت تهدف إلى إظهار الأهمية البالغة لموضوعنا اتضحت لنا عدة أمور أخرى أثناء إنجازنا لهذه الدراسة أردنا طرح مجموعة من الاقتراحات حول الموضوع، يجب أن تأخذ بعين الاعتبار ومن بينها ما يلي:

- إجراء دراسات متعلقة بالتوافق النفسي و الاجتماعي
- دراسة أثر السمات الشخصية على التوافق الحركي
- دراسة السمات الشخصية للتلاميذ و الرياضية حسب متغير الجنس و نوع النشاط الممارس و التوافق الحركي .
- مراعات الوسائل الإعلامية التي تساهم في التعريف بالموضوعات و البرامج الخاصة بالتوافق النفسي العام .
- تكوين خلية خاصة بالتلاميذ وذلك من أجل حل مشاكل نفسية وتوجيهها نحو توجه الإيجابي
- ضرورة إجراء دراسات أخرى تشمل أسباب نفسية لعدم مزاوله بعض للأشطة الرياضية .
- ضرورة نشر الوعي الثقافي النفسي الاجتماعي للتلاميذ.
- ضرورة تكييف واستخدام الاختبارات والمقاييس النفسية واجتماعية كوسائل موضوعية لتقويم

الباب الأول

الجانب النظري

المرحلة

العمرية (15-18)

الفصل الثاني

التوافق النفسي العلم

الباب الثاني

الحايب التظيبي

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الملاحق

الفصل التمهيدي

الفصل الثاني

عرض وتحليل و مقارنة

النتائج بالفروضيات

الفصل الأول

منهج البحث وإجراءاته الميدانية

الفصل الأول

الرضا الحركي

قائمة محتويات:

	كلمة شكر
	إهداءات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
1	مقدمة
	الفصل التمهيدي
4	1- الإشكالية
5	2- الفرضيات
6	3- أهداف البحث
6	4- أهمية البحث
7	5- تعريف ومصطلحات البحث
9	6- الدراسات السابقة و المشابه
13	7 - التعليق على الدراسات المشابه
	الباب الأول
	الجانب النظري
	الفصل الأول: الرضا الحركي
16	تمهيد :
17	1-1- مفهوم الرضا الحركي
18	1-2- أهمية الرضا الحركي
18	1-3- متغيرات الرضا الحركي
18	1-3-1 العوامل الشخصية الخاصة بحالة المتعلم

19	1-3-2-العوامل التدريبية و طرقه المختلفة
19	1-3-3-العوامل و المتغيرات المتوسطة
19	1-3-4- أهم العوامل التي يشترط توافرها لحدوث عملية التعلم
19	1-4-أهداف التعليم الحركي
20	1-4-1-الهدف التعليمي
20	1-4-2-الهدف التربوي:
20	1-5-العوامل المؤثرة على الأداء الحركي
20	1-5-1-التدريب الرياضي
21	1-5-2-الضغوط البيئية
21	1-6-إجراءات تكوين الرضا الحركي
22	1-7-أهمية دراسة علم الحركة
23	1-8-خصائص الحركة
23	1-8-1-الزمن
24	1-8-1-1-أهداف البرنامج لمفهوم الزمن
24	1-8-1-2-الجهد
24	1-8-1-2-1-أهداف البرنامج لتعليم مفهوم الجهد
24	1-8-1-3-الانسيابية:
24	1-8-1-3-1-أهداف البرنامج لمفهوم الانسياب
25	1-8-4-شكل الجسم
25	1-8-4-1-أهداف البرنامج لمفهوم شكل الجسم
25	1-9-التطور الحركي
28	1-10-التعلم و التعلم الحركي
28	1-10-1-التعلم

29	1-10-2-التعلم الحركي
30	1-11-العوامل المؤثرة في التعلم الحركي
30	1-11-1-التصميم في الهدف
31	1-12-المخزن الحركي و التجارب الحركية
32	1-12-1-غرض الحركة وهدفها
33	1-13-مبادئ التعلم الحركي
33	1-13-1-الاستيعاب
33	1-13-1-1-الوضوح
34	1-13-1-2-السهولة
34	1-13-1-3-التدرج
34	1-13-2-التشويق و الإثارة
34	1-13-3-الإتقان و الثبات و التجارب السابقة
35	1-13-4-الممارسة
35	1-13-5-دافع الحركة و المران
35	1-13-6-تأثير المجتمع و البيئة
35	1-13-7-النضج
36	1-13-8-النمط الجسمي و القوام
36	1-13-9-المزاج و أنماطه
37	خلاصة
الفصل الثاني التوافق النفسي العام	
39	تمهيد
40	2-1- مفهوم علم النفس الاجتماعي

40	2-2- مجال الدراسة في علم النفس العام
41	2-2-1- المنبهات الاجتماعية
43	2-1-2- الاستجابات الاجتماعية
44	2-1-3- التفاعل هو مركز اهتمام الباحث في علم النفس الإجمالي
45	2-3- علاقة علم النفس الإجمالي بالعلوم الأخرى
46	2-4- تعريف النمو
46	2-5- مراحل النمو
47	2-6- أنواع النمو
47	2-6-1- النمو النفسي
47	2-6-2- النمو الاجتماعي
48	2-7- العوامل التي تؤثر في النمو
48	2-7-1- العوامل الوراثية
48	2-7-2- العوامل البيئية
48	2-7-3- الغدد
48	2-7-4- الغذاء
49	2-7-5- التعلم
49	2-7-6- النضج والتعلم
49	2-8- خصائص المرحلة العمرية (15-18 سنة)
49	2-8-1- النمو الجسمي
50	2-8-2- النمو الطولي والوزني

50	2-8-3 - النمو العضلي
50	2-8-4 - النمو الفزيولوجي
51	2-8-5 - النمو العصبي
51	2-8-6 - النمو الانفعالي
53	2-8-6-1 - الغضب
53	2-8-6-2 - القلق
53	2-8-6-3 - الكآبة
54	2-8-6-4 - العدوانية
54	2-8-7 - النمو الاجتماعي
55	2-8-7-1 - الذكاء
55	2-8-7-2 - الانتباه
55	2-8-7-3 - التنكر
55	2-8-7-4 - التمثيل
56	2-8-7-5 - الاستدلال والتفكير
56	2-8-8 - النمو الحركي
56	2-9-9 - علاقة التربية البدنية والرياضية بالنمو النفسي والإجتماعي
57	2-9-1 - علاقة التربية البدنية والرياضية بالنمو النفسي
58	2-9-2 - علاقة التربية البدنية والرياضية بالنمو الاجتماعي
59	2-10-10 - علاقة المراهق بالجانب النفسي الإجتماعي
60	2-10-1 - علاقة التربية البدنية بالجانب الإجتماعي

60	2-10-2 علاقة التربية البدنية بالجانب النفسي
61	خلاصة:
الفصل الثالث المرحلة العمرية (15-18)	
63	تمهيد
64	3-1-1 مفهوم المراهقة
64	3-1-1-1 المعنى اللغوي
64	3-1-2 اصطلاحا
64	3-2-3 بعض تعاريف العلماء للمراهقة
64	3-1-2-1 المراهقة حسب لوهاال
65	3-2-2-2 المراهقة حسب ستانلي هول
65	3-2-3-3 المراهقة حسب سرنسن
65	3-2-3-3 نظرة علم النفس قديما وحديثا للمراهق
65	3-3-3 مراحل المراهقة
66	3-1-3-3 المراهقة المبكرة (12-14 سنة)
66	3-2-3-3 المراهقة الوسطي (15-17 سنة)
66	3-3-3-3 المراهقة المتأخرة (18-21 سنة)
67	3-4-3 أنواع المراهقة
67	3-1-4-3 المراهقة المتكيفة
67	3-2-4-3 المراهقة الإنسحابية منطوية
67	3-3-4-3 المراهقة العدوانية المتمردة
68	3-4-4-3 المراهقة المنحرفة
68	3-5-3 مظاهر النمو في المراهقة

68	3-5-1- النمو الجسمي
68	3-5-2- النمو العقلي المعرفي
69	3-5-3- النمو الانفعالي
69	3-5-4- النمو النفسي
69	3-5-5- النمو الاجتماعي
69	3-6- مشكلات المراهقة
70	3-6-1- المشاكل النفسية
70	3-6-1-1- الصراع الداخلي
70	3-6-1-2- الاغتراب والتمرد
70	3-6-1-3- السلوك المنزعج
71	3-6-2- المشاكل الاجتماعية
71	3-6-2-1- تغيير تركيب الأسرة وأدوارها
71	3-6-2-2- الانحراف
72	3-6-3- المشاكل الدراسية
72	3-6-4- مشاكل صحية
72	3-7- أسباب نشأة اضطرابات مشاكل المراهقين
72	3-7-1- الأسباب الوراثية
73	3-7-2- الأسباب الميلادية
73	3-7-3- الأسباب البيئية
73	3-7-4- مكونات المراهق وحاجاته البيولوجية

74	3-7-5- الخوف من مرحلة المراهقة
74	3-7-6- الغضب من مرحلة المراهقة
74	3-8-8- علاقة المراهق بالمجتمع
74	3-8-1- علاقة المراهق بالأسرة
75	3-8-2- علاقة المراهق بالنشاط البدني والرياضي
75	3-8-3- علاقة المراهق بالمدرسة
76	3-8-4- علاقة المراهق بأستاذ التربية البدنية والرياضية
76	3-9-9- المراهقة في الطور الثانوي، مميزاتها ومتطلباتها
76	3-9-1- المراهقة في الطور الثانوي
77	3-9-2- مميزات المراهق في الطور الثانوي
77	3-9-3- متطلبات المراهقة في الطور الثانوي
77	3-10- أهمية التربية البدنية والرياضية للمراهق
79	3-11- دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي عند المراهق
79	3-11-1- الدوافع المباشرة
79	3-11-2- الدوافع الغير مباشرة
81	خلاصة
الباب الثاني الجانب التطبيقي	
الفصل الاول منهج البحث و اجراءاته الميدانية	
84	تمهيد
85	1-1- الدراسة الاستطلاعية
85	1-1-1- الغرض من الدراسة الاستطلاعية
85	1-2- منهج البحث

86	1-3-3- مجتمع وعينة البحث
86	1-3-1 مجتمع البحث
86	1-3-2 عينة البحث
87	1-4- متغيرات البحث
87	1-4-1 المتغير المستقل
87	1-4-2 المتغير التابع
87	1-5- مجالات البحث
87	1-5-1 المجال البشري
87	1-5-2 المجال الزمني
88	1-5-3 المجال المكاني
88	1-6- أدوات البحث
88	1-6-1 مقياس الرضا الحركي
88	1-6-1-2 المواصفات العلمية للمقياس
88	1-6-1-2-1 صدق المقياس
89	1-6-1-2-2 ثبات المقياس
89	1-6-2 مقياس التوافق النفسي العام
89	1-6-2-1 خصائصه السيكومترية
89	1-6-2-1-1 الصدق
89	1-6-2-1-2 الثبات
90	1-6-2-3 التصحيح
90	1-7- الوسائل الإحصائية
93	خلاصة:
الفصل الثاني عرض و تحليل و مقارنة النتائج بالفرضيات	
95	2- مناقشة الفرضيات و النتائج المتحصل عليها

95	2-1- نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة
95	2-1-2- مناقشة الفرضية الأولى :
97	2-2 - مناقشة الفرضية الثانية
97	2-2-1. نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في أبعاد مقياس التوافق النفسي العام .
98	2-2-2- مناقشة الفرضية الثانية :
99	2-3- مناقشة الفرضية الثالثة
99	2-3-1. نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق يبين العلاقة الارتباطية بين الرضا الحركي و التوافق النفسي العام
102	3- مناقشة الفرضية الثالثة :
104	إستنتاج عام
105	خاتمة
106	الاقتراحات و الفرضيات المستقبلية
	الملاحق
	ملخص الدراسة باللغة العربية
	ملخص الدراسة باللغة الفرنسية

قائمة الجداول:

الصفحة	عنوان الجدول
85	جدول رقم (1) يمثل العلاقة ارتباطية بين إجابات أفراد عينة الدراسة الإستطلاعية
87	جدول رقم (2) يمثل توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية
89	جدول رقم (3) يوضح معاملات الاتساق الداخلي لاختبار التوافق النفسي العام
95	جدول رقم (4) يمثل التباين في مستوى الرضا الحركي لدى التلاميذ
97	جدول رقم (5) يمثل التباين في بعدي التوافق النفسي العام (البعد الشخصي - الإجتماعي)
99	جدول رقم (6) يبين العلاقة الارتباطية بين الرضا الحركي و التوافق النفسي العام
100	جدول رقم (7) يبين العلاقة الارتباطية بين بعد التوافق الشخصي و التوافق الإجتماعي
101	جدول رقم (8) يبين دلالة الفروق بين الرضا الحركي و التوافق النفسي العام

قائمة الأشكال:

الصفحة	عنوان الشكل
41	الشكل رقم (01) يبين مجال الدراسة في علم النفس العام
96	الشكل رقم (02) يبين مستويات الرضا الحركي
98	الشكل رقم (03) يبين التباين في أبعاد مقياس التوافق النفسي العام .
100	الشكل رقم (04) يبين العلاقة الارتباطية بين الرضا الحركي و التوافق النفسي العام.
101	الشكل رقم (05) يبين العلاقة الارتباطية بين الرضا الحركي و التوافق النفسي العام.
102	الشكل رقم (06) يبين دلالة الفروق بين الرضا الحركي و التوافق النفسي العام.