

ملخص البحث

العنوان: دور النشاط البدني و الرياضي في تنمية الذكاء الوجداني لدى تلاميذ الطورين المتوسط و الثانوي.

_ دراسة ميدانية على بعض متوسطات و ثانويات ولاية تيسمسيلت.
الهدف من الدراسة: هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على دور النشاط البدني في تنمية الذكاء الوجداني لدى تلاميذ الطورين المتوسط و الثانوي.

مشكلة الدراسة:

_ هل للنشاط البدني الرياضي دور ايجابي في تنمية الذكاء الوجداني لدى تلاميذ الطورين المتوسط و الثانوي؟

1 _ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الوجداني بين الذكور و الإناث الممارسين للنشاط البدني الرياضي لدى الطور المتوسط؟

2 _ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الوجداني بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي حسب متغير المستوى (الأولى - الثانية - الثالثة - الرابعة) متوسط؟

3 - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الوجداني بين الذكور و الإناث الممارسين للنشاط البدني الرياضي لدى الطور الثانوي؟

4 _ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الوجداني بين التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي حسب متغير المستوى (الأولى - الثانية - الثالثة) ثانوي؟

الفرضيات: للنشاط البدني الرياضي دور ايجابي في تنمية الذكاء الوجداني لدى تلاميذ الطورين المتوسط و الثانوي.

1 _ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الوجداني بين الذكور و الإناث الممارسين للنشاط البدني الرياضي لدى الطور المتوسط.

2 _ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الوجداني بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي حسب متغير المستوى (الأولى - الثانية - الثالثة - الرابعة) متوسط.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الوجداني بين الذكور و الإناث الممارسين للنشاط البدني الرياضي لدى الطور الثانوي.

4 _ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الوجداني بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي حسب متغير المستوى (الأولى - الثانية - الثالثة) ثانوي.
إجراءات الدراسة الميدانية:

شمل منهج البحث الذي كان وصفيًا، و مجتمع البحث الذي كان تلاميذ المرحلة المتوسط و الثانوي و اختيرت منه العينة بطريقة عشوائية و المتكونة من 120 تلميذ، و قد استخدمنا مقياس خاص بالذكاء " أما بخصوص الإجراءات الإحصائية، فقد تم استخدام برنامج bar-on الوجداني ل بار -أون "

في حساب مختلف الأساليب و التقنيات الإحصائية التي تم اعتمادها في هذه الدراسة.
SPSS

النتائج المتوصل إليها: بناء على تحليل و مناقشة النتائج الخاصة بالمقياس تبين لنا:
-وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الوجداني بين التلاميذ الغير ممارسين و الممارسين للنشاط البدني و الرياضي لصالح الأخيرة، و عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند الممارسين للنشاط البدني الرياضي، و الرياضي تعزى إلى متغير الجنس.
- توجد فروق دالة إحصائية عند الممارسين للنشاط البدني و الرياضي تبعًا للمستويين المتوسط(الأولى - الثانية - الثالثة- الرابعة) و الثانوي (الأولى - الثانية - الثالثة).
استخلاصات و اقتراحات:

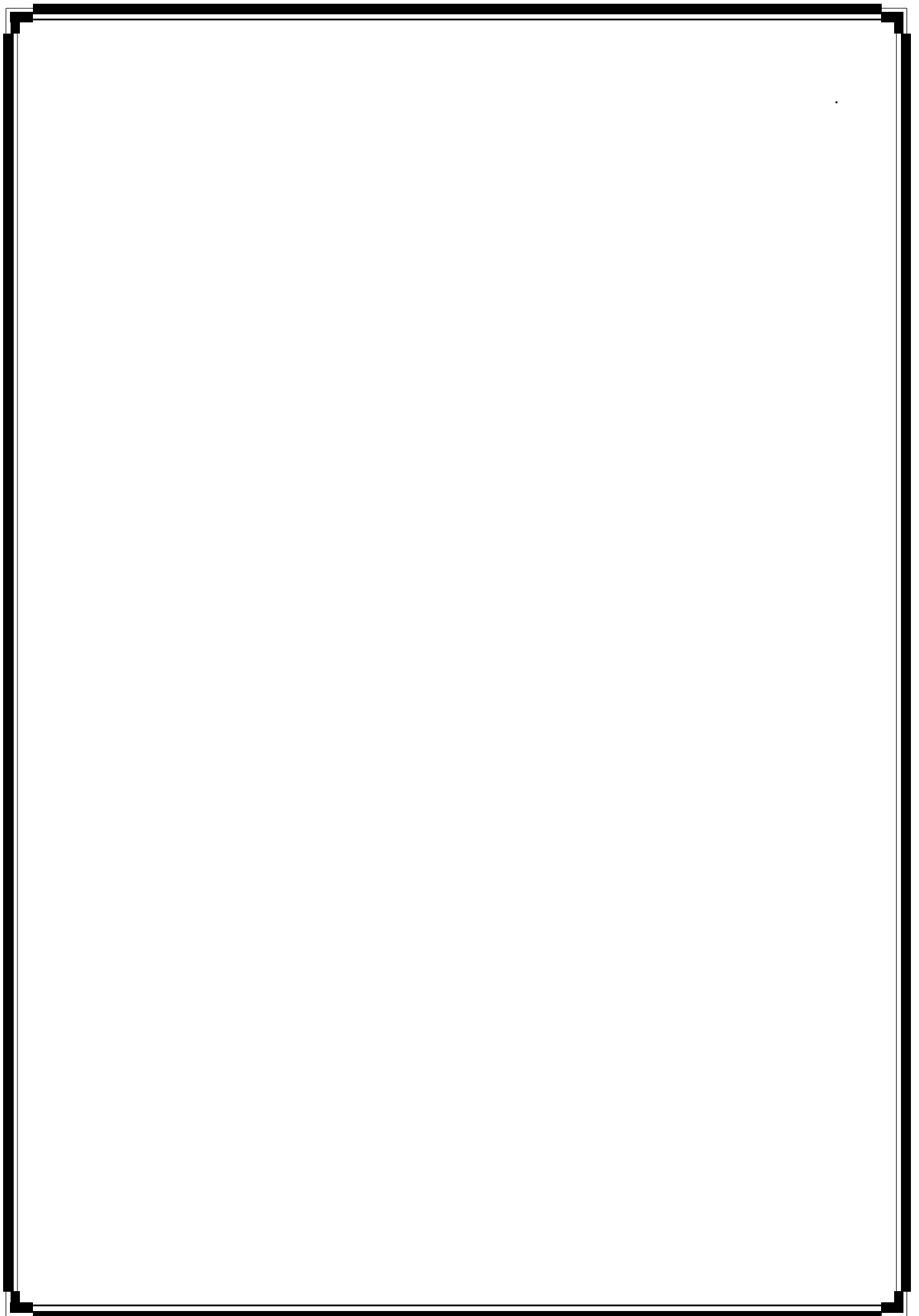
1 _ ممارسة النشاط البدني الرياضي مهمة لتدريب الفرد على الاتزان و الثبات من الناحية الوجدانية.

2 _ ضرورة نشر وعي ثقافي يخص الممارسة الرياضية في القطاع التربوي.

3 _ إظهار دور الممارسة الرياضية للمراهق لإثبات ذاته و تكوين هويته و التحكم في انفعالاته قصد التكيف الاجتماعي.

4 _ زيادة اهتمام الباحثين بضرورة دراسة المهارات العقلية و الذكاء الوجداني.

5 _ التنويه إلى أهمية الذكاء الوجداني في إكساب الفرد المهارات الحياتية الأساسية التي تساهم في تحقيق النجاح في شتى المجالات الاجتماعية و المهنية.



الفهرس

الصفحة

الموضوع

شكر وعران

إهداء

فهرس المحتويات

قائمة الجداول

قائمة الأشكال

مقدمة..... أ

الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث

1- الإشكالية.....05

2- الفرضيات.....06

3- أهداف البحث.....07

4- أهمية البحث.....08

5- أسباب اختيار الموضوع.....08

6- مصطلحات البحث.....09

7- الدراسات السابقة والمثابهة.....11

الباب الاول :الجانب النظري

الفصل الأول: النشاط البدني الرياضي

- تمهيد..... 21
- 1-1- النشاط البدني الرياضي..... 22
- 1-1-1- مفهوم النشاط البدني الرياضي..... 22
- 1-1-2- فلسفة النشاط البدني الرياضي..... 22
- 1-1-2-1- المدرسة المثالية..... 22
- 1-1-2-2- المدرسة الطبيعية..... 23
- 1-1-3- المدرسة البراغماتية..... 23
- 1-1-3- علاقة النشاط البدني الرياضي بالتربية العامة..... 24
- 1-1-4- أشكال النشاط البدني الرياضي..... 25
- 1-1-5- خصائص النشاط البدني الرياضي..... 27
- 1-1-6- أهداف النشاط البدني الرياضي..... 28
- 1_2_ مكانته في النظام الجزائري..... 29
- 1-2-1-الميثاق الوطني لسنة 1986..... 29
- 1-2-2-قانون الخاص به لسنة 1976..... 29
- 1-3-تقسيم أهداف التربية البدنية والرياضية..... 30
- 1-4-أغراض التربية البدنية..... 31
- 1-5- تقسيم أنشطة التربية الرياضية..... 33
- 1-6- درس التربية البدنية..... 33
- 1-6-1- واجبات درس التربية البدنية..... 34
- 1-6-2- أغراض درس التربية البدنية..... 34
- 1-7- النشاط الداخلي..... 36

- 37.....8-1- النشاط الخارجي.....
- 38.....9-1- العوامل التي تساهم في تشكيل دوافع الفرد للإقبال على ممارسة ن.ب.ر.....
- 39.....1-9-1- الدوافع المباشرة لممارسة النشاط البدني الرياضي
- 40.....2-9-1- الدوافع غير المباشرة لممارسة النشاط البدني الرياضي.....
- 40.....10-1- أهمية النشاط البدني الرياضي.....
- 41.....11-1- وظائف النشاط البدني الرياضي.....
- 4412-1- دور النشاط الرياضي في تطوير الجانب الاجتماعي.....
- 46.....- خلاصة.....

الفصل الثاني : الذكاء الوجداني

- 48.....- تمهيد
- 49.....1-2- مفهوم الذكاء الوجداني
- 49.....1-1-2- التحديد اللغوي لمصطلح الذكاء الوجداني.....
- 50.....2-1-2- تعريفات للذكاء الوجداني.....
- 52.....2-2- النماذج المفسرة للذكاء الوجداني
- 52.....1-2-2- نموذج بار- أون (Bar-on) للذكاء الوجداني
- 56.....2-2-2- نموذج ماير وسالوفي (mayer & salovey) للذكاء الوجداني
- 58.....3-2-2- نموذج دانيال جولمان للذكاء الوجداني
- 59.....3-2- أبعاد ومكونات الذكاء الوجداني

- 4-2- خصائص وسمات الأذكيا ووجدانيا.....63
- 2-5- أهمية الذكاء الوجداني.....65
- 2-6- الفرق بين الذكاء الوجداني والذكاء الاجتماعي67
- 2-7- الذكاء الوجداني وعلاقته ببعض المتغيرات67
- 2-8- تنمية الذكاء الوجداني68
- 2-9- قياس الذكاء الوجداني.....70
- 2-10- الذكاء الوجداني في مجال التربية.....71
- خلاصة.....73

الفصل الثالث: مرحلة المراهقة

- تمهيد.....75
- 3-1- تعريف المراهقة76
- 3-2- تحديد مراحل المراهقة77
- 3-3- أنواع المراهقة79
- 3-4- العوامل المؤثرة في المراهقة79
- 3-5- خصائص و مميزات المراهقة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.....80
- 3-6- تعريف المؤسسة الثانوية84
- 3-7- أهداف المؤسسة الثانوية84
- 3-8- مشاكل المراهقة84

3-9- أهمية النشاط الرياضي عند المراهق

87.....

3-10- حاجات المراهق 89

3-11- واجبات الآباء و المعلمين نحو الشباب في مرحلة المراهقة 90

3-12- المراهق والذات 91

3-13- تهيئة المراهق 92

3-14- علاقة المراهق بأستاذ التربية البدنية والرياضية..... 93

3-15- فائدة الممارسة الرياضية في نمو المراحل..... 94

3-16- خصائص الأنشطة الرياضية عند المراهق..... 94

- خلاصة 95

الباب الثاني :الجانب التطبيقي

الفصل الاول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

- تمهيد 98

1-1- الدراسة الاستطلاعية 99

1-2- المنهج المتبع 100

1-3- مجتمع البحث..... 100

1-4- عينة البحث..... 101

1-5- أدوات البحث 102

1-6- مجالات البحث 106

1-6-1- المجال الزمني..... 106

106.....	1-6-2- المجال المكاني
107.....	1-7- متغيرات البحث
107.....	1-8- الأساليب الإحصائية المستخدمة
109.....	- خلاصة

الفصل الثاني: عرض تحليل و مناقشة النتائج الفرضيات

111.....	2-1- عرض تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الاولى
113.....	2-2- عرض تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
114.....	2-3- عرض تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة
116.....	2-4- عرض تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة
118.....	الاستنتاج العام
119.....	الاقتراحات
121.....	الخاتمة

المراجع

الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
107	يبين مجتمع و عينة البحث	01
109	يبين ابعاد مقياس الذكاء الوجداني لـ (Bar-on& parker) وأرقام الفقرات لكل بعد .	02
116	يبين قيم المتوسط الحسابي وقيم t في الذكاء الوجداني بين الذكور و الإناث الممارسين للنشاط البدني الرياضي لدى الطور الثانوي.	03
117	يبين قيم المتوسط الحسابي وقيمة F في الذكاء الوجداني بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي حسب متغير المستوى (الأولى-الثانية- الثالثة) ثانوي.	04
118	يبين قيم المتوسط الحسابي وقيم t في الذكاء الوجداني بين الذكور و الإناث الممارسين للنشاط البدني الرياضي لدى الطور المتوسط.	05
119	يبين قيم المتوسط الحسابي وقيمة F في الذكاء الوجداني بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي حسب متغير المستوى (الأولى _ الثانية _ الثالثة _ الرابعة) متوسط.	06

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
50	نموذج بار-أون لمكونات الذكاء الوجداني	01

مقدمة :

يمر مجتمعنا اليوم بمرحلة من أخطر المراحل خاصة في ظل التحديات و الصعوبات التي تواجهه و لا شك أن معظم القضايا و المشاكل و النزاعات التي تحدث بين أفراد الأسرة الواحدة، أو بين أفراد المجتمع الواحد، أو بين المجتمعات تعزى إلى زيادة التوتر والانفعالات بصورة يصعب السيطرة عليها و بالتالي فإن عدم القدرة على التحكم في هذه الانفعالات وخاصة الانفعالات السلبية منها قد تدفع بالفرد إلى الوقوع في براثن الأمراض النفسية والعقلية، فالذين يأتون إلى العلاج النفسي يعانون كثيرا من صعوبة التحكم في انفعالاتهم المختلفة.

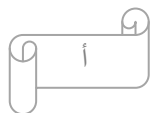
في ظل هذه المعطيات ظهرت الحاجة إلى إجراء دراسات حول المتغيرات الايجابية التي تحمل في طياتها حلولاً لمختلف المشاكل و الأزمات، فبعدما انحصرت بحوث ودراسات العلماء في الماضي على الجوانب السلبية من شخصية الإنسان، و على مختلف المشاكل والاضطرابات، تحول الاهتمام في هذا العصر إلى دراسة مواضيع الخبرات و الخصائص الايجابية للشخصية، والتي تنتمي إلى مجال علم النفس " (سليجمان) الذي وضع في seligman الايجابي هذا العلم الذي يعود الفضل فيه إلى الباحث "

للإشارة Positive psychologie أو آخر تمانيات القرن الماضي مصطلح علم النفس

الاجابي

لأهمية دراسات المتغيرات الايجابية، و ذلك سعياً للوصول إلى طرق و أساليب جديدة تساعد الفرد على مواجهة مختلف الصعوبات، و تمكنه من تطوير ذاته و تتميتها، و من بين تلك المواضيع موضوع الذكاء الوجداني والثقة بالنفس، حيث اكتسح هذا الموضوع ساحة البحوث النفسية الاجتماعية و التربوية المعاصرة.

فقد ظل الاهتمام بالذكاء المعرفي مسيطراً على الأذهان و الباحثين لعقود طويلة من الزمن، في حين بقي مجال وعي الفرد بذاته و إدراكه لمهاراته الوجدانية و الاجتماعية بعيداً عن



مجال الدراسات الإنسانية و لكن سرعان ما لبث أن تغير الاهتمام، و أصبح التركيز ينصب على المشاعر و الانفعالات لما لها من أهمية متزايدة في حياة الفرد.

و يعتبر الذكاء الوجداني من الموضوعات التي حظيت باهتمام الدارسين و الباحثين في علم النفس و لا سيما في الآونة الأخيرة، حيث يعتبر الذكاء الوجداني من المفاهيم النفسية الحديثة نسبيا، لذلك تحت مسمى *emotionnel intelligence* تعددت الترجمات العربية للمصطلح الأجنبي

الذكاء الوجداني، و هناك من يطلقون عليه اسم الذكاء الانفعالي أو ذكاء المشاعر. و لا شك أن الذكاء يأتي في مقدمة القدرات العقلية التي يجب أن تحظى بعناية كبيرة من قبل العاملين في المجال الرياضي و بالأخص في الألعاب الفرقية، لما له من انعكاسات كبيرة في هذا المجال الذي يتصل ببرامج التعليم و مناهج التدريب و العلاقات بين اللاعبين، و يعد الذكاء من المتغيرات المهمة في تعلم المهارات الحركية الرياضية. لذلك فإن الدور الذي يؤدي الذكاء كان و لا يزال مشكلة تشغل الخبراء في التعلم الحركي، حيث هنال الكثير من الأسئلة المطروحة بخصوص علاقة الذكاء بدرجة التقدم في الفعاليات الحركية:

هل أن الشخص الذكي يتعلم المهارات الحركية أسرع من غيره؟

هل أن تعلم المهارات الحركية يتطلب استخدام الفرد لذكائه؟

هل أن الذكاء عامل وراثي أم أنه عامل يكتسبه الفرد خلال حياته؟

لذا تمكن أهمية البحث في التعرف على مستويات الذكاء المتعدد و علاقتها بأداء بعض المهارات الأساسية.

و سنحاول من خلال هذه الدراسة استكشاف:

دور النشاط البدني الرياضي في تنمية احدى المهارات العقلية (الذكاء الوجداني) لدى تلاميذ الطور المتوسط و الثانوي.

و للتفصيل في الموضوع تم تقسيمه إلى جانبين، جانب نظري و جانب تطبيقي، حيث استهل البحث بمقدمة و مدخل عام للدراسة أين للدراسة أين طرحت إشكالية الدراسة و أهدافها، و حددت مفاهيمها الأساسية.

أما الجانب النظري فتضمن ثلاثة فصول و هي كالآتي:

الفصل الأول: تطرقنا فيه إلى مفهوم النشاط البدني الرياضي و أهدافه، مكانته في النظام الجزائري و الأسس التربوية العامة للتربية البدنية و الرياضية و المراهق و الممارسة الرياضية.

الفصل الثاني: خصص لمفهوم الذكاء الوجداني بالإضافة إلى مختلف النماذج النظرية التي فسرتة و أبعاده و خصائص و سمات الأذكياء وجدانيا، و كذلك أهميته و طرق تنميته و مكانته و أهميته في المنظومة التربوية.

الفصل الثالث: تناولنا فيه مرحلة المراهقة مفهومها و مميزاتها و أنواعها، و خصائص المرحلة العمرية و أهم التغيرات الخاصة لهذه المرحلة و خصوصا الجسدية و النفسية و الاجتماعية، و من ثم تناولنا النشاط البدني و أهميته في مرحلة المراهقة. في حين احتوى الجانب التطبيقي فصلين:

الفصل الأول: خاص بالإجراءات المنهجية للدراسة في جانبها الميداني، حيث تم عرض الدراسة الاستطلاعية و المنهج المتبع، و كذلك مجتمع و عينة الدراسة و الأدوات المستعملة فيها أخيرا عرض لأهم الإجراءات و الأساليب الإحصائية المستخدمة في التحليل العلمي.

الفصل الثاني: خصص لعرض و تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات، و كذلك لاستنتاج العام و الخاتمة و الخروج بجملته من الاقتراحات.

1- الإشكالية :

يعتبر النشاط البدني الرياضي أسلوبا لتنمية الذات و اتزانها و وسيلة لتدعيم الصحة النفسية للممارس، كما أنه يتيح له حياة اجتماعية تخضع للتنظيم و التوجيه، مميزة بمواقف و تفاعلات اجتماعية بناءة، مما يشكل تدريبا على الحياة الاجتماعية الناجحة و تدعيما لها، كما تساعد على التفتح و النمو الاجتماعي السليم لشخصية الممارس، كما تعتبر التربية البدنية مصدرا لمجابهة الأزمات النفسية التي تطرأ على الإنسان مع الإحساس الايجابي بالسعادة، و النشاط و الحركية.

يمارس المراهق في المتوسط و الثانوي النشاط البدني الرياضي الذي يسعى إلى تحقيق الصحة بمفهومها الشامل الذي يتضمن الصحة البدنية و العقلية النفسية الاجتماعية، كما أن مرحلة المراهقة من أصعب المراحل التي يمر بها الفرد خلال حياته يتعرض فيها إلى مشاكل نفسية و اجتماعية نتيجة لعدة تغيرات تجعله في صراع مع نفسه و مع من يحيطون به، حيث يصبح عنيفا و قلقا و غير مستقر و هذا ما يدفعه إلى اتخاذ أسلوب قد يلحق الضرر بنفسه، و يحاول التأكيد على حاجاته بالانتماء إلى جماعة الرفقاء التي يستطيع أن يجد نفسه فيها. لقد وجه المفكرون عامة و التربويون خاصة اهتمامهم إلى مجالات نشاط الفرد مع ارتباط بمستوى الانجاز من حيث الكم و النوع كوسيلة لتطوير الشخصية و الارتقاء بمقوماتها، إذ أنه كلما تعقد نشاط الإنسان و ارتفع مستوى الأداء كلما تطلب ذلك استخدام قدرات متنوعة، تبعا لمتطلبات النشاط و إمكانات بدنية و عقلية تتناسب طرديا مع ما يصل إليه مستوى هذه القدرات¹.

و تعتبر دراسة القدرات العقلية من أهم الموضوعات التي تهتم العاملين في الحقلين التعليمي و التدريبي، حيث أن المجال الرئيسي لهذه الدراسة هو البحث الكمي في الفروق الفردية في الذكاء و القدرات العقلية الأخرى.

و تشير العديد من الدراسات في مجال التدريب إلى أنه من خلال عمليات التدريب و الممارسة المنتظمة للنشاط الرياضي تتحسن قدرات الفرد البدنية و تتطور مهاراته الحركية و كفاءته الخططية و قدراته العقلية و كذلك استعداداته النفسية.

¹: وهيب سمعان, محمد منير مرسي: الإدارة المدرسية الحديثة, ط2, علم الكتب, القاهرة, 1985, ص 47.

و محمد حسن علاوي على أن « miller » و ميللر « morehouse » و يتفق كل من موهاوس

ممارسة أي وجه من أوجه النشاط الرياضي المختلفة و بانتظام و لفترات طويلة نسبياً،
تكسب الفرد سمات و خصائص و قدرات نفسية معينة تستعد في الوصول إلى المستويات
الرياضية العالية.

و يرى محمد رسمي أحمد 1985 أن الفرد في أثناء ممارسته لألوان الأنشطة المختلفة
يتعرض للعديد من المواقف التي تؤثر في تشكيل شخصيته و تكسبها على المدى الطويل
صفات بدنية و فيسيولوجية و خصائص و سمات و قدرات نفسية و عقلية تتفق و طبيعة
كل نشاط على حده، و تعمل على تحديد سلوك الممارسين لهذه الأنشطة بما يتفق مع
المواقف و الخبرات التي تعودوا عليها و اكتسبوها أثناء ممارستهم لهذه الأنشطة.¹
و بناء على التقديرات النظرية لموضوعنا ارتأينا طرح التساؤل الآتي:

**_ هل للنشاط البدني الرياضي دور ايجابي في تنمية الذكاء الوجداني لدى تلاميذ الطورين
المتوسط و الثانوي؟**

و من خلال هذا التساؤل العام يمكننا طرح الأسئلة الجزئية التالية:

_ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الوجداني بين الذكور و الإناث الممارسين
للنشاط البدني الرياضي لدى الطور المتوسط؟

_ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الوجداني بين التلاميذ الممارسين للنشاط
البدني الرياضي حسب متغير المستوى (الأولى _ الثانية _ الثالثة _ الرابعة) متوسط؟

_ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الوجداني بين الذكور و الإناث الممارسين
للنشاط البدني الرياضي لدى الطور الثانوي؟

_ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الوجداني بين التلاميذ الممارسين للنشاط
البدني الرياضي حسب متغير المستوى (الأولى _ الثانية _ الثالثة) ثانوي؟

¹ : محمد رسمي أحمد: العلاقة بين مكونات المسؤولية الاجتماعية لدى الطلاب, رسالة ماجستير, كلية التربية, القاهرة, 1985, ص 10.

2 _ فرضيات البحث:

2 _ 1 _ الفرضية العامة:

للمنشط البدني الرياضي دور ايجابي في تنمية الذكاء الوجداني لدى تلاميذ الطورين المتوسط و الثانوي.

2 _ 2 _ الفرضيات الجزئية:

1. توجد فروق ذات دلالة احصائية في الذكاء الوجداني بين الذكور و الإناث الممارسين للمنشط البدني الرياضي لدى الطور المتوسط.

2. توجد فروق ذات دلالة احصائية في الذكاء الوجداني بين التلاميذ الممارسين للمنشط البدني الرياضي حسب متغير المستوى (الأولى _ الثانية _ الثالثة _ الرابعة) متوسط.

3. توجد فروق ذات دلالة احصائية في الذكاء الوجداني بين الذكور و الإناث الممارسين للمنشط البدني الرياضي لدى الطور الثانوي.

4. توجد فروق ذات دلالة احصائية في الذكاء الوجداني بين التلاميذ الممارسين للمنشط البدني الرياضي حسب متغير المستوى (الأولى _ الثانية _ الثالثة) ثانوي.

3 _ أهداف البحث:

_ التعرف على دور المنشط البدني الرياضي في تنمية الذكاء الوجداني لدى تلاميذ الطور المتوسط و الثانوي.

_ التعرف على الفروق الموجودة في الذكاء الوجداني بين الذكور الممارسين و الإناث الممارسات.

_ التعرف على الفروق الموجودة في الذكاء الوجداني بين التلاميذ الممارسين للمنشط البدني الرياضي حسب متغير المستوى.

_ تشجيع الغير الممارسين للمنشط البدني على ممارسة التربية البدنية خاصة في مرحلة الطورين المتوسط و الثانوي لما لها من أهمية في تنمية الجوانب النفسية و المهارات العقلية.

4 _ أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث في مايلي:

_ تناول مفهوم حديث نسبيا من المفاهيم السيكلوجية، و الذي ظهر في أواخر القرن العشرين، و هو الذكاء الوجداني، و توجيه النظر إلى أهمية هذا الذكاء و دوره في تحقيق النجاح في حياة الأفراد بمختلف جوانبها: الاجتماعية، الانفعالية، الأكاديمية، المهنية، الشخصية.

_ أهمية عينة الدراسة و التي تمثل مرحلتي المتوسط و الثانوي بمستوياتهما المختلفة، و ما لهذه المرحلة من خصائص معرفية و انفعالية و اجتماعية تميزها عن غيرها.

_ غياب الدراسات المحلية حسب اطلاعنا التي تناولت العلاقة بين متغيري الدراسة (النشاط البدني الرياضي و الذكاء الوجداني) مما يجعل هذه الدراسة إضافة جديدة لمكتبتنا الجامعية.

_ تسليط الضوء على الأهمية النفسية للنشاط البدني الرياضي و الكشف عن دوره في التقليل من المشاكل النفسية و الاجتماعية عند تلاميذ الطورين المتوسط و الثانوي.

_ إبراز دور النشاط البدني الرياضي و ذلك لتصحيح اعتقاد الكثيرين من الذين يعتبرونه مجد ألعاب لا غير.

_ تعميم الفائدة و البحث العلمي.

_ لفت الانتباه على أهمية الوجدان عندما يستخدم بحكمة و دوره في نجاح الفرد في مجالات حياته تعتبر هامة و ضرورية، كالسعادة و التفوق و العلاقات الناجحة و التسامح و غيرها.

5 _ أسباب اختيار الموضوع:

لقد قمنا باختيار هذا الموضوع لعدة أسباب ذاتية و أسباب موضوعية:

5_1 _ الأسباب الذاتية:

الفائدة التي سنجندها من القيام بمثل هذه البحوث على حياتنا العامة و العملية خاصة هي رغبتنا في الاحتكاك بالمراهق و تلاميذ هذه المرحلة و كذا الفهم الحقيقي لطريقة تفكيرهم و تعاملهم مع الواقع.

5_2_ الأَسباب الموضوعية:

نظرا لأهمية متغيرات الدراسة فهي تتناول واحد من أهم المتغيرات في شخصية الفرد ألا و هو الذكاء الوجداني و الذي يساعد على التحكم بالذات و بناء العلاقات الايجابية مع الأخرين و مواجهة ضغوط الحياة. و كذلك النشاط البدني الرياضي الذي يعد جزءا هاما بالنسبة للتلاميذ داخل المؤسسات التعليمية لأنه يمدهم ببعض الفوائد التي تعود عليهم جراء ممارسة الأنشطة البدنية التي لا تتوقف على الجانب البدني فقط إنما يمتد أثرها الإيجابي إلى الجوانب النفسية و الاجتماعية الصحية.

6 _ المصطلحات البحث:

6 _ 1 _ النشاط البدني الرياضي:

(أ) اصطلاحا: هو وسيلة لبلوغ أهداف عديدة بتكليفه مع مختلف ميادين الثقافة البدنية، فهو يخدم الأهداف الصحية إذا تمت الممارسة من أجل ذلك، يخدم المستوى الرياضي العالي إذا متخصصا و يمارس الترويح عن النفس لدى العامة من الناس و يخدم الأهداف التربوية إذا ما تمت ممارسته في الإطار التربوي المدرسي.¹

هو مظهر من المظاهر المختلفة و الأشكال العديدة من النشاط الرياضي في المؤسسات التربوية و التعليم و هو ذلك الجزء من التربية الذي يتم عن طريق النشاط الذي يستخدم الجهاز الحركي لجسم الإنسان.

(ب) إجرائيا: هو كل نشاط بدني يقوم به الفرد كالمشي القيام بأعمال منزلية ممارسة الرياضة.

6 _ 4 _ الذكاء الوجداني:

تعددت تعريفات هذا المصطلح من قبل كثير من العلماء و سوف نذكر بعض هذه التعريفات كالآتي:

« Mayer et salovey عريف مايو و سالوفي

¹: أبو العلاء و آخرون: فيزيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1993.

مجموعة من المهارات المفترضة التي تساهم في التقييم الدقيق و التعبير عن انفعالات الفرد و الآخرين، و التنظيم الفعال لانفعالات الفرد و الآخرين، و استخدام المشاعر لتحفيز و تخطيط ما تصبو إليه حياة الفرد.¹

« bar-on تعريف بار - أون

مجموعة من القدرات الغير المعرفية و الكفاءات و المهارات التي تؤثر في قدرة الفرد على النجاح و التعايش مع متطلبات و ضغوط الحياة.²

تعريف فاروق السيد عثمان:

هو القدرة على الانتباه و الإدراك الجيد للانفعالات و المشاعر الذاتية و فهمها و صياغتها بوضوح، و تنظيمها وفقا لمراقبة و إدراك دقيق لانفعالات الآخرين و مشاعرهم للدخول معهم في علاقات انفعالية و اجتماعية ايجابية تساعد الفرد على الرقي العقلي و الانفعالي و المهني و تعلم المزيد من المهارات الايجابية للحياة.³

التعريف الإجرائي للذكاء الوجداني:

هو مجموع الدرجات (الدرجة الكلية) التي يحصل عليها المفحوص على مقياس الذكاء الوجداني.

و تعتبر الدرجات المرتفعة دليل على أن صاحبها يتمتع بقدرة على التعبير عن انفعالاته و فهم انفعالات الآخرين و التعامل معها بشكل سليم.

7 _ الدراسات السابقة و المشابهة:

7 _ 1 _ دراسة سبعة 2005:

هدفت إلى دراسة الذكاء الانفعالي و علاقته بتطرف الاستجابة لدى الراشدين و اليمينيين وفقا لمتغيرات (الجنس، العمر، الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي) و الكشف عن الفروق في كل من الذكاء الوجداني و تطرق الاستجابة لعدة أفراد العينة وفقا للمتغيرات السابقة، و تتكون عينة البحث من 511 فردا من الراشدين اليمينيين بواقع 2014 ذكور و 297 إناث في

1: Mayer et salovey : preceiving affective content in ambiguous visula stimuli ,journal of personality assesment ,1990 ,p185 .

²: بخاري نبيلة محمد: الذكاء الانفعالي و أساليب المعاملة الوالدية، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، 2007، ص 16.

³: فاروق السيد عثمان، محمد السميع رزق: الذكاء الانفعالي مفهومه و قياسه، العدد 38، مجلة كلية التربية، المنصورة، 1998، ص 30-31.

عمر زمني يتراوح بين 25 _ 40 سنة و استخدمت الأدوات التالية: مقياس الذكاء الوجداني إعداد الباحثة و مقياس تطرف الاستجابة من تكييف الباحثة و كانت النتائج كما يلي:

_ الذكور يتفوقون عن الإناث في الدرجة الكلية للذكاء الانفعالي و في مجالات الوعي بالذات و إدارة الانفعالات و حفز الذات و التعامل مع الآخرين.

_ حصل الأفراد ذوي الشهادات العليا على أعلى متوسط لدرجات الذكاء الانفعالي.

_ لا توجد علاقة بين الذكاء الانفعالي وتطرف الاستجابة لدى أفراد العينة.

_ حصول ذوي المؤهلات العليا على أعلى معامل ارتباط بين الذكاء الوجداني و تطرف الاستجابة في مجالي الوعي بالذات و حفز الذات.

7 _ 2 _ دراسة طالب 2009:

هدفت إلى دراسة العلاقة بين الذكاء الوجداني و التوافق النفسي والاجتماعي، و تكونت عينة الدراسة من 400 مراهق من طلبة المدارس بالجزائر، منهم 200 ذكور و 200 إناث، و استخدمت الدراسة مقياس الذكاء الوجداني إعداد الدردير 2002 و مقياس التوافق النفسي الاجتماعي إعداد عطية محمود و أظهرت الدراسة النتائج التالية:

_ وجود علاقة إرتباطية بين الذكاء الوجداني و التوافق النفسي و الاجتماعي.

_ تختلف العلاقة الارتباطية بين الذكاء الوجداني و التوافق النفسي و الاجتماعي حسب الجنس لصالح الذكور.

7 _ 3 _ دراسة سعداوي 2010:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين مستوى الذكاء الانفعالي و ذو استراتيجيات المواجهة المستخدمة لدى عينة من تلاميذ السنة الثانية ثانوي في الجزائر، و تكونت عينة الدراسة من 428 تلميذا و تلميذة منهم 183 تلميذا و 245 تلميذة و استخدمت الأدوات

التالية: مقياس استراتيجيات المواجهة إعداد بولهان وخلصت الدراسة إلى النتائج

التالية: SHUTTE إعداد شوت 1994SEIS و مقياس الذكاء الانفعالي

_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية لإستراتيجية المواجهة المركزة على

المشكل و الانفعال لصالح التلاميذ ذوي الذكاء الانفعالي المرتفع.

_ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الفرعية لإستراتيجية التجنب بأفكار ايجابية, و لوم الذات بين التلاميذ مرتفعي و منخفضي الذكاء الوجداني.
_ يوجد أثر تفاعل بين الجنس و مستوى الذكاء الانفعالي على إستراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل و الانفعال.

7 _ 4 _ دراسة حسن عبده 2011:

هدفت الدراسة إلى معرفة الضغوط النفسية بالذكاء الوجداني في دراسة مقارنة طلبة جامعة الجزائر واليمن و ذلك على عينة تتكون من 500 طالب من الجزائر منهم 206 ذكور و 294 إناث و من 500 طالب من اليمن منهم 168 ذكور و 322 إناث، و قد استخدم مقياس الضغوط النفسية تصميم وهبان 2008 و مقياس الذكاء الوجداني تصميم الدريبر 2002 و خلصت النتائج إلى ما يلي:

_ عدم وجود علاقة ارتباط بين الضغوط النفسية و الذكاء الوجداني لدى طلبة الجزائر في حين وجود هذه العلاقة لدى طلبة اليمن.

_ عدم وجود فروق في درجات الضغوط لدى طلبة الجامعة وفقا لجنس الطالب.

_ وجود فروق في الذكاء الوجداني لصالح طلبة اليمن.

_ عدم وجود فروق في درجات الذكاء الوجداني يمكن إرجاعها إلى الجنس.

7 _ 5 _ دراسة حيدر حسن اليعقوبي و عزيز كريم و ناس و حبيب علي ظاهر.

عنوان الدراسة: مستوى العمليات ما وراء معرفة الذكاء الوجداني لحكام كرة القدم في المحافظات الشمالية و الفرات الأوسط و الجنوبية 2011.

الإشكالية العامة: إلى أي مستوى يمكن أن يجد الحكم العراقي في كرة القدم عمليات ما وراء معرفة الذكاء الوجداني؟

الفرضية العامة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في مستوى العمليات ما وراء معرفة الذكاء الوجداني لحكام كرة القدم بمحافظات العراق.

الفرضيات الجزئية:

1 _ هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في مستوى العمليات ما وراء معرفة الذكاء الوجداني لحكام كرة القدم بين المحافظات الشمالية و الفرات الأوسط.

2 _ هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في مستوى العمليات ما وراء معرفة الذكاء الوجداني لحكام كرة القدم بين المحافظات الشمالية و الجنوبية.

3 _ هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في مستوى العمليات ما وراء معرفة الذكاء الوجداني لحكام كرة القدم بين محافظات الفرات الأوسط و الجنوبية.

_ أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

1- بناء مقياس مستوى العمليات ما وراء معرفة الذكاء الوجداني لحكام كرة القدم في العراق.

2 - التعرف على مستوى العمليات ما وراء معرفة الذكاء الوجداني لحكام كرة القدم بين محافظات العراق.

المنهج المتبع:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب الفروق لملائمته لمشكلة البحث و أهدافه و فرضياته.

مجتمع و عينة البحث:

تم اعتماد مجتمع البحث بأكمله من حكام كرة القدم المعتمدين في الإتحاد العراقي المركزي لكرة القدم للموسم الكروي 2010 _ 2011 المثبتين في مقر الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم.

أداة البحث:

مقياس العمليات ما وراء معرفة الذكاء الوجداني.

أهم الاستنتاجات:

من خلال نتائج البحث توصل إلى الآتي:

1_ حكام في المحافظات العراق يمارسون بشكل أو آخر عمليات ما وراء الذكاء الوجداني و عل ذلك يعود للخبرة الميدانية.

2 _ حكام الفرات الأوسط يمارسون ما وراء معرفة الذكاء الوجداني أفضل من حكام المحافظات الشمالية.

3 _ لا يوجد فرق دلالة إحصائية بين حكام المحافظات الجنوبية.

4 _ حكام محافظات الفرات الأوسط أفضل في عمليات ما وراء معرفة الذكاء الوجداني من حكام المحافظات الجنوبية.

7 _ 6 _ دراسة لمي سمير حمودي:

عنوان الدراسة: تأثير إستراتيجية مخططات المفاهيم في تنمية الذكاء الوجداني و تنشيط الجاني الأيمن من الدماغ و تعلم مهارة الإرسال بالكرة الطائرة 2013.
فرضيات الدراسة:

1 _ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية و البعدية للمجموعتين الضابطة و التجريبية في تنمية الذكاء الوجداني و تنشيط الجانب الأيمن من الدماغ و تعلم مهارة الإرسال بالكرة الطائرة.
2 _ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في الاختبارات البعدية في متغيرات البحث.
أهداف البحث:

1_ التعرف على تأثير إستراتيجية مخططات المفاهيم في تنمية الذكاء الوجداني و تنشيط الجانب الأيمن غير المسيطر من الدماغ.

2 _ التعرف على تأثير إستراتيجية مخططات المفاهيم في تعلم مهارة الإرسال بالكرة الطائرة.

المنهج المتبع:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين لملائمة طبيعة المشكلة.
مجتمع البحث:

تكون مجتمع البحث من طالبات المرحلة الرابعة في ثانوية حطين للبنات للعام الدراسي 2011 _ 2012 و البالغ عددهم 95 طالبة مقسمين على 3 شعب.

أداة البحث:

_ مقياس الذكاء الوجداني.

_ اختبار تحديد الجانب المسيطر من الدماغ _ اختبار الإرسال.

أهم الاستنتاجات:

- 1 - إن المنهجين المعتمدين (المعتمد _ مخططات _ المفاهيم) لهما دور كبير في تنمية الذكاء الوجداني و تعلم مهارة الإرسال بالكرة الطائرة.
 - 2 - إن إستراتيجية مخططات المفاهيم ساهمت في تنشيط جانبي الدماغ.
 - 3 - بالإمكان تعديل عمل الدماغ و تحسين جانبيه الأيمن و الأيسر من خلال تعرض المتعلم إلى مواقف تعليمية و خبرات.
 - 4 - إن استخدام إستراتيجية مخططات المفاهيم كانت أكثر تأثيرا من المنهج المعتمد في تعلم مهارة الإرسال بالكرة الطائرة.
- 7 _ 7 _ دراسة إياد كمال نمر عيسى:

عنوان الدراسة: العلاقة بين الروح الرياضية و الذكاء الانفعالي لدى لاعبي فرق الألعاب الجماعية للمستويات الرياضية العليا في الضفة الغربية _ فلسطين 2013.

تساؤلات الدراسة:

- 1_ ما مستوى الروح الرياضية لدى لاعبي فرق الألعاب الجماعية للمستويات الرياضية العليا في الضفة الغربية؟
 - 2 _ ما مستوى الذكاء الانفعالي لدى لاعبي فرق الألعاب الجماعية للمستويات الرياضية العليا في الضفة الغربية؟
 - 3 _ ما لعلاقة بين الروح الرياضية و الذكاء الانفعالي لدى لاعبي فرق الألعاب الجماعية للمستويات الرياضية العليا في الضفة الغربية تعزى إلى متغير اللعبة؟
- أهداف الدراسة:**

سعت الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية:

_ التعرف على مستوى الروح الرياضية لدى لاعبي فرق الألعاب الجماعية للمستويات الرياضية العليا في الضفة الغربية.

_ التعرف على الذكاء الانفعالي لدى لاعبي فرق الألعاب الجماعية للمستويات الرياضية العليا في الضفة الغربية.

_ التعرف على العلاقة بين الروح الرياضية و الذكاء الانفعالي لدى لاعبي فرق الألعاب الجماعية للمستويات الرياضية العليا في الضفة الغربية تعزى إلى متغير اللعبة.

المنهج المتبع:

تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي في جميع إجراءاته لملائمته لأغراض الدراسة.

عينة الدراسة:

أجريت الدراسة على عينة قوامها 220 لاعبا من لاعبي الأندية المحترفين لكرة القدم، و لاعبي أندية الدرجة الممتازة لكرة الطائرة، كرة اليد و كرة السلة في الموسم الرياضي 2011_2012.

أداة البحث:

_ استخدام مقياس قياس الروح الرياضية.

_ مقياس الذكاء الانفعالي.

أهم الاستنتاجات:

_ توجد فروق ذات إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 في مستوى الروح الرياضية تبعا

لمتغير اللعبة، و كان أفضل مستوى للروح الرياضية لدى لاعبي كرة السلة.

_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى الدلالة 0.05 في مستوى الذكاء الانفعالي

تبعا لمتغير اللعبة و كان أفضل مستوى للروح الرياضية لدى لاعبي كرة السلة.

_ وجود علاقة إيجابية دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين الروح الرياضية و

الذكاء الانفعالي لدى لاعبي فرق الألعاب الجماعية للمستويات الرياضية العليا في الضفة

الغربية.

7 _ 8 دراسة أحمد لزنك:

عنوان الدراسة: بعض مهارات الذكاء الوجداني و علاقتها بتقدير الذات لدى المتفوقين في

رياضة الكونغ فو و وشو 2013.

الإشكالية العامة: إذا كان تقدير الذات لدى الرياضي يعكس مستوى تفوقه فهل يمكن لمهارات

الذكاء الوجداني تفعيل مستوى تقدير الذات لدى ممارس رياضة الكونغ فو و وشو؟

الفرضية العامة: توجد علاقة إرتباطية موجبة بين مهارات الذكاء الوجداني و تقدير الذات عند المتفوقين في الرياضة القتالية.

الفرضيات الجزئية:

- 1 _ هناك مستوى مرتفع للذكاء الوجداني عند المتفوقين في الرياضة القتالية.
- 2 _ هناك مستوى مرتفع لتقدير الذات.
- 3 _ هناك علاقة ارتباطية موجبة بين مهارات الذكاء الوجداني و تقدير الذات عند المتفوقين في الرياضة القتالية.

أهداف الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مستويات الذكاء الانفعالي و تقدير الذات عند المتفوقين في الرياضة القتالية الكونغ فو و وشو.

المنهج المتبع: يعتبر المنهج المستخدم في هذه الدراسة هو المنهج الوصفي الارتباطي.
العينة: حجم العينة 74 ممارس المتفوقين في رياضة الكونغ فو و وشو و هم المتحصلون على الحزام الأخضر من مجتمع الدراسة. % فما فوق و تمثل هذه الدرجة إلى الاحترافية و هم يمثلون 29

أدوات الدراسة:

_ تم استخدام استبيانين و استعان الباحث بمقياس الذكاء الوجداني " لجولمان " 1998 و مقياس " فيشر " 1998. أما تقدير الذات فقد استعان بمقياس " روزنبوغ " 1965 و مقياس " كوير سميث " 1967.

أهم النتائج:

- _ هناك مستوى مرتفع للذكاء الوجداني عند المتفوقين في رياضة الكونغ فو و وشو.
 - _ هناك مستوى مرتفع لتقدير الذات عند المتفوقين.
 - _ هناك علاقة ارتباطية بين مهارات الذكاء الوجداني و تقدير الذات عند المتفوقين.
- 7 _ 9 _ دراسة طلال عبد الله:

عنوان الدراسة: الذكاء الوجداني و علاقته بقلق النافسة و الانجاز الرياضي

يهدف البحث إلى دراسة العلاقة بين الذكاء الوجداني و قلق المنافسة و الانجاز الرياضي، و ذلك من خلال التعرف على العلاقة بين الذكاء الوجداني و قلق المنافسة لدى الرباعين الناشئين، و التعرف على العلاقة بين الذكاء الوجداني و الانجاز الرياضي لدى الرباعين الناشئين، ثم التعرف على مدى مساهمة كل محاور الذكاء الوجداني في قلق المنافسة الرياضية (الشدة و الاتجاه)، و مدى مساهمة محاور الذكاء الوجداني في الانجاز الرقمي لناشئ رفع الأثقال (رفعة الخطف _ رفعة الكلين و النتر).

استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي لتناسبه مع طبيعة هذه الدراسة. اشتملت عينة البحث على 53 من ناشئ رفع الأثقال بدولة الكويت، حيث أجريت الدراسة الاستطلاعية على 15 ناشئ، و أجريت الدراسة الأساسية على 38 ناشئ يمثلون نوادي (النصر الرياضي * التضامن * خيطان * الشباب * السالمية * اليرموك * الفرين * القادسية). استخدم الباحث مقياسين: مقياس الذكاء الوجداني لناشئ رفع الأثقال (ريفن بار أون 2000) تعريب الباحث حيث اشتمل المقياس على 17 بعد يمثلون أنواع الذكاء الوجداني كما استخدم الباحث الصورة المعدلة لقائمة حالة قلق المنافسة و هي تعتبر بمثابة تعديل و إضافة لقائمة حالة قلق المنافسة.

أسفرت النتائج عن وجود علاقة قوية بين محاور الذكاء الوجداني و شدة قلق المنافسة الرياضية كما توجد علاقة قوية بين محاور الذكاء الوجداني و الإنجاز الرقمي لناشئ رفع الأثقال فكلما تحسن الذكاء الوجداني كلما تحسن مقدار الثقل الذي يرفعه ناشئ رفع الأثقال.

-تمهيد:

النشاط البدني الرياضي التربوي هو جزء متكامل من التربية العامة ، وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية الاجتماعية، وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني اختبرت بغرض تحقيق المهام.

من خلال التعريف الوارد يتجلى لنا أن النشاط البدني الرياضي بمصطلحه التربوي يكتسي طابعا خاصا وهاما في بناء المجتمعات لما له من الأهمية في إعداد الأفراد صحيا ، واجتماعيا وبدنيا ، وعقليا و انفعاليا وأضحى اليوم يكتسي من الأهمية ما يجعله عنصرا فعالا في بناء المجتمعات ، حتى صار علما قائما بذاته له فلسفته الخاصة ونظمه وقوانينه وأسس وقواعد يسير عليها.

1-1-1-النشاط البدني الرياضي:**1-1-1- مفهوم النشاط البدني الرياضي:**

إن إدراج النشاط البدني الرياضي في المجال التربوي ليس وليد الصدفة ، وإنما لما له من أهمية بالغة في حياة الطفل ، لكونها تعمل على بناءه بصورة شاملة وليس بناء البدن بل تعددت مهمتها إلى الجوانب (المعرفية) العقلية ، كالذكاء، الإدراك وهذا عن طريق النشاط الرياضي المنظم.

ولقد خص (Rousseau) مكانة جد هامة للنشاط البدني لكونه يعني بتحسين القدرة البدنية¹ ، وعليه كان من الضروري الاهتمام بهذه المادة بكونها تعنتي حتى بضعاف الأجسام والمعوقين فيها يمكنهم الاندماج مع غيرهم ليكونوا أعضاء صالحين في مجتمعهم .وهنا تختلف الممارسة الرياضية في المجال المدرسي عن غيرها والتي تكتسي طابعا تنافسيا .فمزاولة النشاط الرياضي المدرسي يعتمد بصورة أساسية على النواحي التربوية والتي تهتم بصفة رئيسية بالجوانب النفسية والاجتماعية للممارسين من التلاميذ، إلى جانب تنمية القدرات العقلية كالتمييز والتركيز ، وحسن التصرف ، هذه القدرات التي يجب على المدرس أن ينميها جنبا لجنب مع النواحي البدنية ، كالقوة والسرعة... الخ .

1-1-2- فلسفة النشاط البدني الرياضي:**1-1-2-1- المدرسة المثالية:**

اهتم رواد المدرسة المثالية بكل شئ عقلي وروحي أكثر مما هو مادي وملموس، فيرون أن العالم المادي أقل قيمة من العالم بالخبرة، وأن الحقيقة روحية أكثر من مادية، فأكدت

¹- لحر عبد الحق :رسالة الماجستير :مكانة ودور التربية البدنية والرياضية في الجهاز التربوي الجزائري، ص20

المثالية بذلك على عظمة الروح, لذا اهتموا بالنشاط البدني الرياضي لأنه يساعدهم على تحقيق الذاتية لدى الفرد.

ويرجع البعض مقولة " العقل السليم في الجسم السليم " إلى أرسطو تلميذ أفلاطون, فهو الذي طالب في مشروع الدولة بسن قوانين تهتم بالحالة البدنية لأنها تشكل عوامل أساسية لأي نظام تربوي, وينصح "سقراط" بتمية البدن إلى جانب العقل, مشيراً غالى ان البدن المعتل يثمر عواقب وخيمة على التفكير, ونادى بالمزج بين الطبيعة الروحية والبدنية لخلق الانسان المتكامل.¹

1-1-2-2- المدرسة الطبيعية:

ظهرت الحركة الطبيعية على أنقاض منطق العصور الوسطى عندما ضعفت الحركة الانسانية, وكان من روادها " rosso " الذي عارض وثار على كل الهيئات الاجتماعية ونظمها القائمة, وكان من بين اهتماماته الممارسة الرياضية بكل محاورها خاصة التربية ' حيث يقول إن " إن الاهتمام بممارسة النشاط البدني الرياضي في إطار التربية البدنية او الترويح من خلال ألعاب رياضية في الخلاء وبين ربوع الطبيعة, وتحت ظل قوانينها يتيح الفرص المناسبة لاحتكاك الانسان بمظاهر الطبيعة المادية وعناصرها, والحياة في كنفها بعيدا عن حياة المدن".²

1-1-3- المدرسة البراغماتية :

يعتني أصحاب هذا التوجه بالفرد وبيئته والتفاعل بينهما, وتوجيه الدوافع نحو تحقيق حاجات الفرد في النشاط والانتاج والابداع, والقدرة على التقدم والوصول إلى درجة الكمال

¹ - أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية , ط3, دار الفكر العربي ,مصر, 1996, ص 384

² - أمين أنور الخولي : مرجع سابق, 1996, ص391

وليس لتحقيق المثل العليا فهم يهتمون بالوصول إلى أعلى درجات التقدم ولو على حساب الاخلاق والمبادئ التي يسعى النشاط البدني الرياضي نشرها وسط الرياضيين.

ورغم ان Dewey كان من أحد المتحمسين لمبدأ الواحدية, ولم يؤمن قط بثنائية العقل والجسم ولا بثنائية المادة والروح ' إلا أن Lasalle اهتم بعلاقة العقل بالجسم , حيث يقول " إننا نفكر بأجسامنا وعقولنا, وإن قدرتنا على التفكير تتوقف على لياقتهما معا".¹

ويرى أصحاب هذه المدرسة ان النشاط البدني الرياضي وسيلة تمكن الفرد من توسيع أرضية خبراته, وتمكنه من عيش حياة أكثر غنى واغنى معنى ' فالسعادة الغامرة التي يحصل عليها الفرد بعد ادائه للنشاط الرياضي وبذله مجهودا, وحالة السرور لتحقيقه هدفا منشودا سواء كان الفوز في المنافسة او هدف ايجابي آخر, هي احد أهداف البرامجيتين.

1-1-3 - علاقة النشاط البدني الرياضي بالتربية العامة:

يعد النشاط الرياضي في صورته التربوية الحديثة ميدانا هاما من ميادين التربية العامة كما يساهم في اعداد الفرد بقدرات تمكنه ان يتكيف مع مجتمعه, وان يشكل حياته العملية ويساهم في تنمية وطنه.

فمزولة النشاط البدني الرياضي في المجال المدرسي يعتمد بصورة أساسية على النواحي التربوية التي تهتم بصفة رئيسية على الجوانب النفسية و الاجتماعية للتلاميذ الممارسين اكثر من اعتمادها على تقدم مستوى فئة معينة للوصول إلى قطاع البطولة , ولا فرق بين تلميذ وآخر لأن لكل منهم مستواه وبرامجه الخاصة التي قد أعدت له من طرف متخصصين وفق مناهج مبرمجة خاصة بذلك.²

¹ - محمد صبحي حسنين: التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية, الجزء 1, دار الفكر العربي, القاهرة, 1997, ص 84
² - عباس أحمد السامرائي وبسطويسي احمد بسطويسي, طرق التدريس في مجال التربية البدنية, جامعة بغداد, العراق, 1984, ص 67-68

فالنشاط البدني الرياضي له دور كبير في العملية التربوية لما له من انعكاسات على حياة الأفراد الممارسين للرياضة , سواء كانوا متدرسين أو غير متدرسين.

ويقول " أحمد بسيوني" و "فيصل الشاطي" أن النشاط البدني الرياضي من الجانب التربوي يؤدي إلى:

- تطوي رغبات التلميذ في الالعب الرياضية المختلفة.
- تربية التلاميذ على الشجاعة, العمل الجماعي , الطاعة والشعور بالمسؤولية.
- حب النظام والتعود عليه والتصرف الحضاري وتربية التلميذ على حب الوطن.¹

1-1-4- أشكال النشاط البدني الرياضي :

1-1-4-1- النشاط البدني التربوي :

إن مفهوم التربية الذي أبرزه المفكر John dewey والذي يرى أن التربية ليست مجرد إعداد للحياة وإنما الحياة نفسها, وهنا تبرز معاني التربية التي لا يتوقف إكسابها على سن معينة , كما يبرز مفهوم التربية المستمرة من خلال تثقيف الفرد مدى الحياة.

وفي هذا السياق ينظر إلى التربية البدنية على انها أسلوب للحياة وطريقة مناسبة لمعيشة الحياة وتعاطيها من خلال خبرات الترويج البدني, اللياقة البدنية والمحافظة على الصحة وضبط الوزن, تنظيم الغذاء والنشاط وهو مفهوم يتفق مع التربية مدى الحياة.²

وعند إضافة كلمة تربوي تصبح التربية البدنية جزء لا يتجزأ من التربية العامة من خلال العملية التربوية, التي تعني في نظر علماء العصر الحديث تكيف الفرد مع بيئته الطبيعية

¹ - محمد بسيوني وفيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية, ط2, ديوان المطبوعات الجامعية, الجزائر, 1992, ص11

² - أمين انور الخولي: مرجع سابق, 1996, ص 30

والاجتماعية, والهدف منها تكوين الفرد من الناحية الجسمية, العقلية, والاجتماعية والانفعالية عن طريق النشاط والحركة.¹

مما سبق ذكره يتضح أن الانشطة البدنية والرياضية بجانب انها تقوم بتنمية وتربية بدن الممارس تنمية سليمة وصحية, فإنها كذلك تهتم بالجوانب التربوية من خلال مساهمتها في إعداد التلميذ الناجح في الحياة العلمية وتلقينه مختلف الأخلاق والمكارم الواجب اكتسابها في المجال التربوي في مختلف الاطوار وهذا لا يكون الا بممارسة الانشطة البدنية والرياضية التي تتنوع وتتعدد من الانشطة الجماعية والفردية والانشطة الصفية واللاصفية بغية الوصول لتربية سليمة وهادفة للممارسين بمختلف أعمارهم وتوجهاتهم.

1-1-4-2- النشاط الرياضي التنافسي:

مفهومه : يستخدم تعبير المنافسة استخداما واسعا وعريضا في الاوساط الرياضية, ويعتبر المنافس والمتنافس غالبا ما يكون بديلا أو مرادفا لكلمة رياضي, كما يستخدم تعبير المنافسة بشكل عام من خلال وصف عملياتها, وتتحقق عندما يكافح اثنان أو أكثر في سبيل تحقيق هدف معين, وعلى الرغم من أن الفرد إذا حقق غرضه بالتحديد فإنه يحرم المنافسين الاخرين منه, الا أنه يحزر بعض الاهداف اذا كافح وبذل الجهد وهكذا تشتد المنافسة كلما اقتربت من باب نهاية المباريات, وقد قدم "شو" نقلا عن "روس" و"هاج" تصنيفا للمنافسات الرياضية وهي على النحو التالي:

- منافسة بين الفردين.

- منافسة بين فريقين.

¹ - تشارلز بيكور: ترجمة حسن معوض وكمال صالح عبده: أسس التربية البدنية والرياضية, مكتبة الانجلو , مصر, 1994, ص30

- منافسة أكثر من فرد ضد عناصر الطبيعة.¹

1-1-4-3- النشاط البدني و الرياضي الترويحي:

تتصل الرياضة اتصالاً وثيقاً بالترويح، ولقد ولدت وترعرعت في كنف الترويح، ولعل الترويح هو أقدم النظم الاجتماعية ارتباطاً بالرياضة، وربما أقدم من نظام التربية في اتصاله بالرياضة فطالما استخدم الإنسان الرياضة كمتعة وتسلية ونشاط ترويح في وقت فراغه، ويعتقد رواد الترويح " أن دور مؤسسات الترويح وأنشطة الفراغ في المجتمع المعاصر قد أصبحت كثيرة ومتنوعة، وخاصة فيما يتصل بالأنشطة البدنية والرياضية، بحيث تتوزع مشاركات الأفراد والمجتمعات في ضوء الاعتبارات المختلفة كالسن، الميول ومستوى المهارة... الأمر الذي يعمل على تخطي الانفصال بين الأجيال وتضييق الفجوة بينهما.

1-1-5- خصائص النشاط البدني الرياضي:

يتميز النشاط البدني الرياضي بعدة خصائص متنوعة منها:

- النشاط البدني عبارة عن نشاط اجتماعي وهو يعبر عن تلاقي كل متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع.

- خلال النشاط البدني الرياضي يلعب البدن وحركاته الدور الأساسي.

- أصبحت الصور التي يتسم بها النشاط الرياضي هو تدريب ثم تنافس.

¹ - أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني الثقافي للأدب والفنون، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، 2000، ص 190

يحتاج التدريب والمنافسة الرياضية وأركان النشاط الرياضي إلى درجة كبيرة من المتطلبات و الابعاء البدنية يؤثر المجهود الكبير على يسر العمليات النفسية للفرد لأنها تتطلب درجة عالية من الانتباه والتركيز .

1-1-6- أهداف النشاط البدني الرياضي:¹

ينتظر أن تؤدي التربية البدنية والرياضية في المجال التربوي ثلاث أهداف:

1-1-6-1- الناحية البدنية:

تهدف إلى تحسين قدرات الفرد الفيزيولوجية والنفسية من خلال تحكم جسماني لتكييف السلوك مع البيئة وذلك بتسهيل تحويلها عن سبيل تدخل ناجح منظم لتنظيم عقلانيا .

1-1-6-2- الناحية الاقتصادية:

تهدف إلى تحسين صحة كل فرد وما يكتسبه من ناحية المحرك النفساني الأمر الذي يزيد من مقدرته على مقاومة التعب ، إذ يمكن من استعمال القوى المستخدمة في العمل استعمالا جيدا فانه يؤدي بذلك إلى زيادة المردودية الفردية والجماعية في عالم الشغل الفكري والبدني .

1-1-6-3- الناحية الاجتماعية والثقافية:

إن التربية البدنية حاملة للقيم الثقافية والخلاقية التي توجه وتقود أعمال كل مواطن ومواطنة في تعزيز الوثام الوطني وتجعلها توفر الظروف الملائمة للفرد لكي يتعدى ذاته في العمل منمية روح الانضباط، والتعاون والمسؤولية ، علاوة على ذلك فإنها توفر للشباب والكبار

¹ - بوامج التربية البدنية والرياضية : مديرية التعليم كتابة الدولة لتعليم الثانوي و التقني ،م و ك 84

على حد سواء استعمال أوقات فراغهم بشكل مفيد مع امتياز وظائف الانشراح والتنمية البدنية والذهنية.

الناحية التعليمية :

يقول الدكتور "احمد الطيب" بأن الأهداف التعليمية هي وليدة الأهداف التربوية، ووظيفتها الأساسية في توجيه عملية التعليم وتيسيرها حت تتحقق أهداف المجتمع العامة من العملية التربوية، وعليه فإن الهدف التعليمي هو عبارة عن وصف لسلوك ينتظر حدوثه في شخصية التلميذ نتيجة لمروره بخبرة تعليمية أو بموقف تعليمي معين

1-2-2- مكائته في النظام الجزائري:

1-2-1- الميثاق الوطني لسنة 1986:

التربية البدنية والرياضية شرط ضروري لصيانة الصحة وتعزيز طاقة العمل فضلا عن المزايا التي توفرها للفرد تشجع وتطور خصالا معنوية هامة مثل الروح الجماعية كما تحرص على تكوين الإنسان كما أنها عامل توازن نفسي وبدني ، تمكن التلاميذ والطلبة من ممارسة مختلف أنواع الرياضة¹ .

1-2-2- قانون الخاص به لسنة 1976:

شمل هذا القانون 06 محاور أساسية هي:

1. القواعد العامة للتربية البدنية في الجزائر.
2. تعليم التربية البدنية وتكوين الإطارات.

¹ - مشروع الميثاق الوطني : الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية سنة 1986

3. تنظيم الحركة الرياضية الوطنية.

4. التجهيز والعتاد الرياضي.

5. حماية ممارسي الرياضة .

6. الشروط المالية .

1-3- تقسيم أهداف التربية البدنية والرياضية:

إن دراسة أهداف التربية البدنية أمر هام إذ من الواجب أن تكون هناك أهداف محددة لأي عمل، إذا أردنا أن نبرر وجوده، و أن نعرف إلى أين يسير و ما الذي يجاهد في سبيله ثم ما يأمل في تحقيقه، و ميدان التربية البدنية لا يشذ عن هذه القاعدة.

و لقد وضع الكثير من رواد التربية البدنية أهداف إتجاه هذه الأخيرة من أجلها و قصد تحقيقها في العالم. و تتلخص هذه الأهداف كما وردت عن قليل من قادتنا فيما يلي¹ :

أ- تهدف إلى تنمية اللياقة الجسمية، و هذا حتى تكفل للفرد القدرة على اكتساب قوة تحمل كبيرة.

ب- تنمية التوافق العضلي العصبي، و ذلك للمساهمة في المقدرة على حذف الحركات غير المفيدة حتى تؤدي الأعمال برشاقة و بأقل جهد ممكن.

ج- تهدف إلى تنمية المهارات و الاتجاهات التي تؤدي إلى أحسن استغلال وقت الفراغ الصحي السليم.

¹ - تشارلز بيكور: ترجمة حسن معوض وكمال صالح عبده: أسس التربية البدنية والرياضية، مرجع سابق، ص161

د- تنمية القدرات العقلية و الذهنية، لمساعدة الفرد على اتخاذ القرارات الصائبة و تفسير المواقف بحكمة، و اتخاذ الصحيح من القرارات بدرجة كبيرة من الوعي على مقدار لياقته الجسمية و العقلية انطلاقا من المفهوم القائل " بأننا نفكر بأجسامنا و عقولنا " .

هـ- تنمية المظاهر الاجتماعية من خلال محاولة تقوية الشعور بالوعي الجماعي و العمل معا بروح تعاونية و تقوية الشعور بالانتماء في كل فرد و مشاركته في المسؤولية، بحث ينتج عن ذلك نجاح المجموعة كلها بالإضافة إلى نجاح الفرد نفسه.

و المساهمة في تنمية الثقافة، من خلال فهم أشمل تقدير أعمق للبيئة المحلية و للعالم أجمع، فعن طريق دراسة و ممارسة أوجه النشاط للتربية البدنية بالبلاد الأخرى يستطيع الإنسان أن يفهم و بطريقة أعمق تاريخ تلك البلاد، بالإضافة إلى تزويده بمفهوم بعض ألوان النشاط.

ز- تنمية الفرد من الناحية الانفعالية، و ذلك من خلال :التحرر من التوتر، إيمان الفرد بقدرته على النجاح، تحقيق السعادة و ذلك من خلال التوجيه الصحيح و المهارة النامية الموجودة في أوجه نشاط التربية البدنية .و إذا ما تحققت هذه العناصر نتجت عن ذلك عملية متكاملة تدعو إلى تكيف الفرد تكيفا متكاملا.

ح- توفير فرص التعبير عن النفس .

ط- تهيء الفرص لتنمية الشخصية و أخلاق الرياضي .

ي- تهدف إلى تنمية عادات الصحة و الأمان .

1-4- أغراض التربية البدنية:¹

إن دراسة غرض التربية البدنية هام، إذ من الواجب أن تكون هناك أغراض محددة لأي مهنة إذا أرادت هذه المهنة أن تبرز وجودها، فإذا أردت أن تعرف إلى أين تسير المهنة و ما الذي تجاهد في سبيله، ثم ما تأمل في تحقيقه، إذا أردت ذلك و يجب أن يكون هناك أغراض محددة بوضوح و جلاء، و ميدان التربية البدنية لا يشذ عن هذه القاعدة، و أغراض التربية البدنية كما وضعها بعض قادتها كما يلي:

- براونل و هجمان:

يضع " براونل " و " هجمان " أغراضها على أساس تعريفهما للتربية البدنية فهما يعرفانها بأنها " تجمع لخبرات صحيحة عن طريق الاشتراك في أجه نشاط العضلات الكبيرة التي تعمل على ترقية عملية النمو " ثم يستطردان أنه في ضوء هذا التعريف أصبح اهتمام التربية البدنية منحصرا في أربعة أغراض هي:

أغراض ترتبط بتنمية اللياقة الجسمية .

أغراض ترتبط بتنمية المهارات الاجتماعية و الحركية .

أغراض ترتبط بتنمية المعارف و المفاهيم .

أغراض ترتبط بتنمية العادات و الاتجاهات و التذوق .

- كلارك : يضع ثلاثة أغراض للتربية البدنية و هي:

¹ - صالح ربوح:الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي، أطروحة دكتوراه، معهد التربية البدنية، جامعة الجزائر، 2012-2013، ص73

. اللياقة البدنية .

. الكفاية الاجتماعية .

. الكفاية الثقافية .

ويشير غرض " كلارك " الخاص باللياقة البدنية إلى الحالة التي يكون فيها الفرد قد اكتسب قوة تحمل كبيرة، و أصبح يستطيع العمل على أساس يتساوى مع طاقته الشخصية .في حين يهتم الغرض الاجتماعي بتكليف الشخص تكييفاً مناسباً لحياة الجماعة فعن طريق ألوان نشاط التربية البدنية التي تدار تحت قيادة مؤهلة يكتسب الشخص صفات كالتعاون، احترام حقوق الآخرين، الولاء و الخلق الرياضي .أما الغرض الخاص بالثقافة فهو يرمي إلى تنمية فهم أشكال و تقدير أعمق للبيئة المحلية و العالم أجمع.

و قام كلارك بوضع قائمة مقترحة لأغراض التربية البدنية للبنات و شملت هذه القائمة: اللياقة البدنية، الجمال، المظهر الشخصي، العلاقة الإنسانية و المهارات الترويحية و تقدير و حب هذه المهارات.

1-5- تقسيم أنشطة التربية الرياضية:

صنف علماء التربية الرياضية أنشطتها وفقاً لاتجاهات متباينة ووفقاً لهدفها ، والمشار فيها ، ولنوعيتها لأدوارها ، ولطبيعتها أيضاً ¹ .

وسنحاول في هذا الصدد أن نتناول أحد أهم أوجه التقسيمات والذي يعنى بالنوعية التي من خلالها أدرجت التربية الرياضية وتتمثل في:

¹- ليلي عبد العزيز زهران : الاصول العلمية والفنية لبناء المناهج والبرامج في التربية الرياضية ص 97

1- دروس التربية البدنية (أنشطة لبرامج الدرس)

2- النشاط الداخلي

3- النشاط الخارجي.

1-6- درس التربية البدنية:

إن درس التربية البدنية كغيره من الدروس المنهجية الأخرى له دور فعال ومميز في تحقيق الأهداف التربوية.

ويعتبر درس التربية البدنية الوحدة الرئيسية للرياضة المدرسية لكونه يكتسي طابعا خاص يميزه عن باقي الدروس أضحي من الأهم العناية بمكوناته أي المادة التي يحويها ، وطريقة توصيل هامة في المادة إلى المتدرس.

وبذلك يمثل درس التربية الرياضية القالب أو الإطار الذي تتجمع فيه كل الخبرات التربوية والرياضية والمدرسية ، وينظر إليه على أساس القاعدة الأساسية للرياضي عامة ورياضي المستويات خاصة .فتنشئة التلاميذ بالمدرسة على حب الدرس بما يقدم لهم من مهارات جديدة تعمل على تنمية قدراتهم واتجاهاتهم نحوه ويزيد من ميولهم نحو فعاليات خاصة والتي تعمل على ترسيخ قاعة الرياضة المدرسية .كما يعتبر درس التربية البدنية الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي وهو أساس كل منهاج للتربية البدنية كما يجب أن تراعى فيه حاجات الطلبة بالإضافة إلى ميولهم ورغباتهم.

1-6-1- واجبات درس التربية البدنية : تتلخص أهمها في ¹ :

1- رفع القابلية البدنية للتلاميذ.

¹ - غسان صادق /سامي الصفار: التربية البدنية والرياضية ، كتاب منهجي ، ص 209

- 2- تطوير المهارات الحركية الأساسية بالإضافة إلى تعليم المهارات الرياضية.
- 3- تربية الصفات الخلقية ، التعاون ، المثابرة ، التضحية ، الإقدام.
- 4- تطوير وتربية الروح الجماعية والعمل على التكيف الإجتماعي.
- 5- تطوير وتحسين القدرات العقلية ، الإدراك ، الذكاء ، الانتباه ، التخيل ، وهذا عن طريق الألعاب والتمارين المدرجة وفق الطرق والمناهج الكفيلة لتمكين التطور.

1-6-2- أغراض درس التربية البدنية :

استنادا لما جاء عن رواد التربية البدنية في مجال الأغراض نستدل على مجموعة منهم على سبيل المثال " براونل " ، " هجمان " ، " كلارك " ، أكدوا أن درس التربية البدنية كوسيلة فعالة للإسهال في النمو المتعدد الجوانب للتلاميذ ، ونعرض أهم هذه الأغراض:

أ- تنمية الصفات البدنية الأساسية:

إن حاجة الجسم الأساسية لتطوير وتنمية الصفات البدنية لا يقتصر على التعلم في درس التربية البدنية وإنما يتعداها إلى حاجتها في الحياة العامة فالصفات البدنية ضرورية لأي نشاط كان سواء بدني أو فكري فعن طريقها يأخذ الجسم اتزانه وكذا تنمو شخصيته وتبعث في النفس أهمية الحياة وبهجته وسعادته ومصدر هام لراحة واطمئنان الفرد وقناعته بما وصل إليه من مستوى لهذه الصفات.

ب- النمو الحركي:

يقصد بالنمو الحركي تنمية المهارات الحركية عند المتعلم وتقسّم إلى عنصرين أولها مهارات حركية أساسية وهي الحركات الطبيعية والفطرية التي يزاولها الفرد تحت الظروف

العادية كالعدو ، المشي .المهارات الرياضية فهي الألعاب أو الفعاليات المختلفة التي تؤدي تحت إشراف معلم ولها تقنياتها الخاصة بها يمكن للمهارات الحركية الأساسية أن ترتقي إلى مهارات رياضية عندما:

1. يكتسب التلميذ مستوى بدني جيد.

2. أن يصل إلى مستوى توافقي عالي للتكتيك.

3. يتعلم قانون اللعبة أو الفعالية.

ج- اكتساب الصفات الخلقية والتكيف الاجتماعي :

إن الغرض الذي تكتسبه التربية البدنية في صقل الصفات الخلقية والتكيف الاجتماعي مقترن مباشرة بما سبقه من الأغراض في العملية التربوية وبما أن درس التربية البدنية حافل بالمواقف التي نجسد فيها الصفتين فكان لزاما علينا أن نعطي كلاهما صيغة أكثر دلالة ففي اللعب الجماعي يظهر التعاون ، والتضحية وانكار الذات حيث يسعى كل عنصر في الفريق أن يكمل عمل زميله وهذا قصد تحقيق الفوز وبالتالي يتم لنا ولمعلم التربية البدنية أن يحقق أغراضه من الدرس.

د- الغرض الصحي :

تعددت أغراض التربية البدنية إلى خلو الجسم من الأمراض لتصل إلى الصحة النفسية أو الاستقرار النفسي لذا فبرامج هذه الأخيرة غنية بفعاليتها وأنشطتها المختلفة والتي تعمل على إسعاد التلاميذ وتقاؤلهم للحياة ، كما تبعدهم عن كثير من الأمراض والعلل النفسية والاجتماعية والتي قد تصيبهم كالانطواء ، وعدم القدرة على المواجهة.

هـ- النمو العقلي :

إن عملية النمو عملية معقدة ، ويقصد بها التغيرات الجسمية والوظيفية والسيكولوجية تحدث للكائن الحي ، وهي عملية نضج للقدرات العقلية ويلعب مدرس التربية البدنية دورا إيجابيا وفعالاً في هذا النمو بصورة عامة والنمو العقلي بصورة خاصة ، وعليه نطرح التساؤل التالي و هناك علاقة ارتباط بين التعلم الحركي الذي ينتج عنه معارف حركية جديدة.

1-7- النشاط الداخلي :

وهو النشاط الذي يقدم خارج أوقات الجدول المدرسي داخل المدرسة فهو المجال الذي فيه المتعلم فرصة اختبار وتجريب ما تعلمه، وهو أحد أنواع الممارسة الفعلية التي تتصل اتصالاً بالدروس وتمثل القاعدة والتي يبني عليها تخطيط النشاط الداخلي.

فبرنامج النشاط الداخلي تعتبر مكملاً لبرنامج دروس التربية البدنية والرياضية ، وأهمية الميادين التي يتعلم فيها الفرد الممارسة الفعالة للنشاط إضافة إلى أن الفرد يجد فيه فرصة اختبار يتناسب مع ميوله ورغباته واستعداداته، ولذلك يجب أن تتال هذه الأنشطة نفس القدر الاهتمام والتخطيط والتنفيذ والتقويم من المدرس والتلميذ فبرنامج الدروس تتيح للتلميذ تعليم المادة وبرنامج النشاط الداخلي تتيح فرصة تحسين وتحقيق أهداف هذه المهارات.

1-8- النشاط الخارجي:

النشاط الخارجي نشاط مكمّل لمنهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة ويختص في الأداء الرياضي والنشاط الخارجي تنافسي أساساً ، يتبارى فيه وحدات تمثل المدرسة مع وحدات تمثل ممانلة أخرى من نفس السن ونفس الجنس وتجري مباريات هذا النشاط وفقاً لقواعد وشروط متفق عليها بهدف تحديد الفائز أو الفائزين من بين المشتركين.

ولا شك أن منهاج التربية البدنية الدراسي الجيد هو الذي يتيح فرصة اكتشاف قدرات التلاميذ ويوجههم لصفحات من خلال برنامج النشاط الخارجي والمتمثلة في ¹ :

أ- نشاطات الفرق المدرسية:

فكما هو معروف أن لكل مدرسة فريق يمثلها في الدورات الرياضية للمدرسة وعنوان تقديمها في مجال التربية البدنية ويتألف فريقها من بين أحسن التلاميذ الذين يفرزهم دروس التربية البدنية والرياضية وكذا الأنشطة الداخلية ومن هنا يجب الاهتمام الفائق بهذه الفرق ومد يد المساعدة إليها.

ب- النشاطات الخلوية:

هي أحد أهم الأنشطة الذي يجد فيها التلاميذ راحتهم ويعبرون عن شخصيتهم بحرية هذه الرحلات والمعسكرات تقام العديد من الأنشطة ويتعلم فيها التلاميذ الكثير من الأمور التي تساعدهم في حياتهم المستقبلية بالإضافة إلى الصفات النفسية الأخرى كالاتماد على النفس والقدرة على اتخاذ القرار وتحمل المسؤولية.

1- مميزات النشاط الخارجي ² :

1. الارتفاع بمستوى الأداء الرياضي.
2. تعلم قوانين الألعاب وخطط اللعب
3. تحقيق النمو البدني والصحي والعقلي، والنفسي والمحافظة عليه
4. تحقيق النمو والتكيف الاجتماعي
5. تنمية النضج الانفعالي وتطوير العادات والسلوكيات المختلفة

¹ - محمود عوض بسيوني: نظريات وطرق التربية البدنية ديوان المطبوعات الجزائرية الجزائر. ص 193

² - ليلي عبد العزيز زهران : الاصول العلمية والفنية لبناء المناهج والبرامج في التربية الرياضية ,مرجع سابق,ص 160

6. إفساح المجال للفرق الرياضية للتنمية الاجتماعية والنفسية وكذلك بالاحتكاك مع غيرهم من تلاميذ المدارس الأخرى.

1-9- العوامل التي تساهم في تشكيل دوافع الفرد للإقبال على ممارسة النشاط البدني الرياضي:

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

1. المتطلبات الأساسية لحياة الفرد وأثر البيئة التي يعيش فيها.
2. الحياة العائلية للمراهق واتجاه الوالدين نحو النشاط الرياضي.
3. التربية الرياضية في المرحلة الدراسية الأولى وما يشمل عليه من مثيرات ومنبهات.
4. التربية البدنية في الساحات والمؤسسات والأندية الرياضية.
5. المهرجانات والمنافسات الرياضية.
6. الوسائل الإعلامية للتربية البدنية والرياضية سواء على طريق الصحف أو المجالات أو التلفزيون أو غيرها.
7. التشريعات الرياضية والإمكانيات التي تتيحها الدولة للتربية البدنية والرياضية
8. وهناك الكثير من الدوافع العامة التي تعمل على توجيه الفرد نحو ممارسة النشاط الرياضي ومنها ما يرتبط بصورة مباشرة بممارسة النشاط الرياضي كهدف في حد ذاته، وما يرتبط بذلك من نواحي متعددة، ومنها ما يرتبط بمحاولة تحقيق بعض الأهداف الخارجية عن طريق الممارسة الرياضية وطبقا لذلك يقسم (روديك) الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي إلى: دوافع مباشرة دوافع غير مباشرة .

1-9-1- الدوافع المباشرة لممارسة النشاط البدني الرياضي :

يمكن تلخيص هذه الدوافع فيما يلي:

1. الإحساس بالرضا والإشباع كنتيجة للنشاط البدني.
2. المتعة الجماعية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد.
3. الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوباتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة.
4. الاشتراك في المنافسات (المباريات) الرياضية التي تعتبر ركنا هاما من أركان النشاط الرياضي وما يرتبط من خبرات انفعالية متعددة.
5. تسجيل الأرقام والبطولات واثبات التفوق واحراز الفوز¹.
6. التخفيف من حدة التوترات والضغوط النفسية الناجمة على المشاكل النفسية.

1-9-2- الدوافع غير المباشرة لممارسة النشاط البدني الرياضي:

1. محاولة اكتساب الصحة النفسية واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط البدني الرياضي.
2. ممارسة النشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى قدرة الفرد على العمل والإنتاج , فقد يجيب الفرد (المراهق) بأنه يمارس النشاط الرياضي لأنه يسهم في زيادة قدرته على أداء عمله ورفع مستوى إنتاجه في العمل
3. الإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي إذ قد يجيب التلميذ (المراهق) بما يلي

¹ - محمد حسن علاوي علم النفس الرياضي , ط2, مصر, ص162

- بدأت في ممارسة النشاط الرياضي لأنه كان من الضروري علي حضور حصص التربية البدنية والرياضية بالمدرسة لأنها إجبارية وتدخل ضمن الجدول الدراسي"
- الوعي بالدور الاجتماعي والنفسي الذي تقوم به التربية البدنية والرياضية إذ يرى المراهق

أنه يريد أن يكون رياضيا يشترك في الأندية والفرق الرياضية ويسعى إلى الانتماء إلى جماعة معينة وتمثيلها.

1-10- أهمية النشاط البدني الرياضي:

يرى البعض أن النشاط البدني الرياضي يختص بتكوين الفرد من الناحية البدنية فقط, ولكن غير صحيح فالفرد عبارة عن وحدة متكاملة غير منفصلة, حيث أكدت الاتجاهات العلمية الحديثة أن هناك وحدة بين جميع النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية, وأن أي نمو في ناحية من هذه النواحي يؤثر بسائر النواحي الأخرى, فالعقل يؤثر على مجهود الجسم, والجسم يؤثر على مجهود العقل, ولا يمكن فصل عمل الاثنين أحدهما على الآخر, كما يقول المثل " العقل السليم في الجسم السليم", فلا يقتصر دور النشاط البدني الرياضي على تنمية الجسم فقط كما يعتقد البعض بل يتعداه إلى ابعاد من ذلك كتنمية الجسم فقط كما يعتقد البعض بل يتعداه إلى ابعاد من ذلك كتنمية النمو البدني, الحساسية الباطنية لأعضاء الحس من حيث العضلات والأوتار والمفاصل فهو يبعث الرضا والارتياح لدى الفرد, لهذا فالمراهق بحاجة إلى تفريغ الطاقة في النشاط الرياضي الذي يتفق مع قدراته.¹

1-11- وظائف النشاط البدني الرياضي:

¹ - عصام عبد الخالق:التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات, دار الكتب الجامعية, مصر , 1982,ص18

1- النشاط البدني لشغل أوقات الفراغ:

إذا أردنا أن يكون الفرد قويا وسليما في بيئته، عاملا للخير متطلعا لغد أفضل فلا بد ان نعمل على استغلال وقت الفراغ وتحويله من وقت ضائع إلى وقت نافع ومفيد تتعكس فوائده على كل أفراد المجتمع.

قد يكون النشاط البدني الرياضي أحسن مصدر لكل الناس الذين يودون الاستفادة على الاقل من وقت فراغهم من نشاط بناء يعود عليهم بالصحة والعافية رغما عن وجود الكثير من الانشطة المفيدة، كالرسم والنحت وقيادة السيارات وغيرها، إلا أنه لا يجب أن تكون هذه الانشطة وسائل مساعدة لشغل أوقات الفراغ بطريقة مفيدة.

وهكذا يساهم النشاط البدني الرياضي في حسن استغلال وقت الفراغ وحل مشكلات العصر الخطيرة

الكثيرة من المدمنين على الكحول والخدمات، كان سبب ادمانهم عدم استغلال مفيد لوقت الفراغ.¹

2- النشاط البدني الرياضي لتنشيط الذهن:

¹ - فولاذي نادية: تأثير زيادة حجم ممارسة الانشطة البدنية والرياضية على المهارات العقلية، شهادة ماستر، معهد التربية البدنية والرياضية، شلف، 2013، ص35

إن الفرد الذي يقبل على النشاط البدني بحيوية وصدق ويكون في حالة تهيأ عقلي أفضل من الانسان الذي يركن إلى الكسل والخمول من حيث تكافؤ العوامل الاخرى المؤثرة على النشاط الذهني مثل:

الثقافة، السن، الجنس، كما يبدو منطقيا أن الممارسين للأنشطة الرياضية فإن القدرة العقلية في المجالات الرياضية زاخرة بالمواقف التي تتطلب ادراكا بصريا للحركة، الامر الذي يؤدي إلى تنمية وتطوير القدرة وبالتالي تنمية وتطوير التفكير والذكاء العام وهذا يعني بوضوح عام أن النشاط الرياضي يساهم في إنعاش الذهن واستخدامه استخداما أكثر فائدة وتأثير، بالإضافة إلى أن ألوان النشاط الرياضي ليست مقتصرة على الناحية البدنية فقط، بل يصاحبها الاكتساب الكثير من المعلومات والمعارف ذات الاهمية البالغة في تنمية الثقافة العامة.¹

3- النشاط البدني لتنمية التفكير:

إن الاداء الرياضي الحركي جانبيين، جانب فكري يتمثل في التفكير في الحركة قبل أدائها، وتحديد غرضها ومسارها "القوة، السرعة، الاتجاه" وهذا التحديد العقلي هو مايسمى بالتوقيع الحركي إلى المداومة الفكرية الرياضية وجانب آخر عملي وهو يتعلق بتطبيق الحركة فعليا كما الفرد، وصاغها عقليا على ضوء اقتضائه المسبق للعلاقات الكائنة بين الوسيلة والهدف، وهو مايسمى بالايقاع الحركي.

والمؤكد ان التفكير المسبق للحركة ومدى صياغة العقل وابعادها هو الذي يتوقف عليها نجاحه، فكلما كان التفكير سليم كلما كان الاداء ناجحا محققا لاغراضه واهدافه والعكس

¹ - علي المنصور: الرياضة والمجتمع، القاهرة، 1980، ص42

صحيح، فالإداء الرياضي لا يتم بصورة آلية ولكنه يتأسس على التفكير الذي يؤثر فيه ويتبين أثر بهو وهناك تكمن أهمية الأنشطة الرياضية في تنمية التفكير.¹

4- النشاط البدني لدعم مقومات الإنسان لمتاعب الحياة الحديثة:

يحتل النشاط الرياضي مكانة بارزة بين الوسائل الترويحية الهادفة التي تساهم بدرجة كبيرة في تحقيق الحياة المتوازنة والتخلص من حدة التوتر العصبي، ذلك أن الفرد حينما يستغرق في الاداء الرياضي الذي يمارسه أو يتراخى تبعا من قبضة التوتر الذي يشد أعصابه، ويرى "Rydon" أن السرعة المتزايدة للحياة الحديثة يمكن أن تخفف وطأتها عن طريق النشاط البدني وان الملاعب والساحات و الشواطئ بمثابة معامل ممتاز يستطيع أن يمارس فيها التحكم في عواطفه وي طرح القلق جانبا ويشعر بالثقة النابعة من قلبه.²

5- النشاط البدني لإثراء العلاقات الاجتماعية:

تهدف البرامج الرياضية إلى إيجاد فرصة مناسبة للأطفال كي يشتركوا في النشاط البدني والرياضي لتنمية مهاراتهم البدنية واكتساب القدرة على التناسق الحركي والتدريب على ألوان الإيقاع والنظام . كما تسهم في زرع ونشر القيم الاجتماعية الايجابية الراقية كالانتماء الى الجماعة وخلق روح الجماعة والتعاون والقيادة.³

والنشاط الرياضي لا يقتصر على تقديم وسائل تتيح للشباب فرص الاقتراب من بعضهم فقط ولكنه يساعد هؤلاء الشباب ايضا على التكيف الاجتماعي واثراء العلاقات

¹ - فولاذي نادية:تأثير زيادة حجم ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية على المهارات العقلية،مرجع سابق،ص36

² - علي المنصور: الرياضة والمجتمع،مرجع سابق،ص42

³ <http://www.iraqifs.com>

الاجتماعية والروح الرياضية ليس في المجال الرياضي فحسب بل في مجال الحياة داخل المجتمع.

6- النشاط البدني الرياضي لصيانة الصحة وتحسينها:

إن المجهود البدني الذي كان يقوم به الانسان وحتى المجهودات البدنية الاعتيادية فهي محدودة ومتكررة وهذا جعلها تفقد الانسان مرونته وحساسيته وقدرته على مقاومته للأمراض مثل السمنة ويشتكي من أمراض لم يشتكي منها من قبل مثل أمراض الدورة الدموية، الجهاز العصبي، الأمراض النفسية، لقد استطاع الطب أن يسيطر على معظم الأمراض، ولكنه وقف حائرا أمام الكثير منها والراجعة من انتقال الانسان من حياة النشاط والحركة إلى حياة الكسل والخمول، مما يجعله يتجه إلى المزيد من التحليل البدني وبالتالي عدم القدرة على النهوض بواجباته الاساسية لان ذلك يتطلب منه قدرا كبيرا من اللياقة البدنية التي تمكنه من القيام بهذه الواجبات.¹

1-12- دور النشاط الرياضي في تطوير الجانب الاجتماعي:

أجمع علماء الاجتماع على أن فرص التفاعل الاجتماعي والعلاقات الاجتماعية المتبادلة والمتاحة عبر الرياضة من خلال مضمناها كالتدريب، المنافسة... الخ تساعد بشكل واضح في خلق القيم الاجتماعية المقبولة، واكساب المعايير الاجتماعية المتميزة والاهتمام بتشجيع منتخب الدولة، والمشاركة في الشعور العام، وإذا ما نظرنا إلى الواقع فإن العمليات الاجتماعية من صراع وتعاون وتكيف وامتنال... الخ كلها تزخر بالتفاعلات والمواقف داخل إطار الفريق الرياضي.

¹ - فولاذي نادية: تأثير زيادة حجم ممارسة الانشطة البدنية والرياضية على المهارات العقلية، مرجع سابق، ص 38

ويظهر دور الرياضة في هذا الجانب في الروح الرياضية التي يبديها الخاسر بعد نهاية المقابلة وتقبله الخسار وتعتبر بمثابة احباط, فهو نوع من تقبل الفشل في أحد جوانب حياته الاجتماعية وتغلبه على الاحباط, ويدرك بعدها ان الخسارة ماهي الا خسارة مقابلة وليست كل المقابلات, وهذا مالا يتوفر في الفرد أو المراهق غير الرياضي الذي يتعرض لأزمة نفسية بمجرد تضارب اهدافه وطموحاته مع الواقع , ومما يميز مرحلة المراهقة بصفة خاصة هو عدم التكيف وتقبل الاخرين ورفض السلطة المفروضة والابتعاد عن الاحتكاك الاجتماعي, وهذا ما يهيئ الظروف لدخوله عالم الانحراف السلوكي والوقوع في آفة المخدرات.

كانت هناك فرق تتمتع بالتعاون والتفاهم في تحقيق الهدف الذي يعود على الفرد بالمنفعة رغم اختلاف العقائد ولون البشرة, والمستويات الاجتماعية و يكون هناك احترام للرأي الجماعي ورأي قائد الفريق, والحكم والقوانين العامة للعب المنظم, كما تخلق جوا عائليا اخويا بين أفراد الفريق.¹

¹ - أمين انور الخولي: طالب الكفاءة التربوية ,مؤسسة الشرفة للطباعة,بيروت, 1980,ص134

خلاصة:

إن ممارسة أوجه أنشطة التربية البدنية والرياضية (دروس التربية البدنية :أنشطة داخلية،أنشطة خارجية) تعمل كوحدة واحدة وتكمل عمل بعضها البعض ، وتعتبر أيضا جوهر العملية التربوية فبدونها لا يمكننا من تنمية وتطوير الجوانب المتعلقة بالشخصية الرياضية فلذلك يلزم الاهتمام بها واعطائها الكافي من العناية والحرص ، قصد تحقيق عملية التفاعل الاجتماعي وهذا قصد الوصول للأهداف المرجوة منها باكتساب الفرد للقيم والاتجاهات التي تفرضها القيم الاجتماعية.

تمهيد :

منذ النصف الثاني من القرن العشرين أصبح الذكاء الوجداني موضع اهتمام العديد من الباحثين، على الرغم من أن الجذور التاريخية الفعلية لهذا الموضوع قد بدأت في القرن التاسع عشر، ففي الفترة بين 1960-1969م كانت بحوث الذكاء مستقلة عن بحوث الانفعالات وفي الفترة بين 1970-1989م توصل الباحثون إلى جعل المعرفة والوجدان مجالاً واحداً وظهرت نماذج ونظريات اهتمت بدراسة العلاقة بين الذكاء والانفعال، حيث ظهرت نظرية جارنر الذي أشار إلى ما يعرف بالذكاء داخل الشخص والذي يشير إلى إدراك المشاعر الذاتية وترميزها. وفي الفترة بين 1990-1998م نشر سالوفي وماير عدد من المقالات عن الذكاء الوجداني وظهر أول مقياس لقياس الذكاء الوجداني، وتطورت في تلك الفترة التفسيرات المتعددة للذكاء الوجداني . وفي الفترة من 1989م إلى الآن حاول عدد من الباحثين تعريف الذكاء الوجداني وطرق قياسه وظهرت مقاييس جديدة ومقننة إضافة إلى مجموعة من البحوث حول هذا الموضوع.¹

وأكدت العديد من الدراسات (بار- أون، 2000) (جولمان، 1996) (ماير وسالوفي، 1990)

(مايروسالوفي، 1999) إن الوجدان - العواطف - تعتبر جانبا أساسيا من جوانب السلوك الإنساني وهي وثيقة الصلة بحياة الإنسان وشخصيته. وتختلف باختلاف شخصية الفرد وسلوكه. فمن الناس من لديه نضج عاطفي وجداني وانفعالي وله القدرة على التكيف مع أفراد المجتمع الذي يعيش معهم، ومنهم ليس لديه هذا النضج. وهذا غالبا يعاني من مشكلات التكيف والتوافق مع أفراد مجتمعه. والانفعالات سواء كانت سلبية أو ايجابية ضرورية للحياة اليومية، وتقود الإنسان للتحكم بقراراته، فالذكاء الوجداني له تأثير مباشر على توافق الفرد مع ذاته ومع الآخرين.

¹ - السمدوني: الذكاء الوجداني أسسه، تطبيقاته، تنميته، دار الفكر، عمان، 2007، ص 231

2-1- مفهوم الذكاء الوجداني Intelligence Emotionnelle:

2-1-1- التحديد اللغوي لمصطلح الذكاء الوجداني:

اختلفت الترجمات العربية لاصطلاح "intelligence emotionnelle" حيث وردت عدة ترجمات منها: الذكاء العاطفي, ذكاء المشاعر, الذكاء الوجداني وذلك على الرغم من ان الترجمة الحرفية للاصطلاح هو الذكاء الانفعالي ولكن تجنبنا ان يساء فهمها لدى الذين لا يميلون الى حصر مفهوم انفعال في جوانبه الغير السارة أو المرضية كالحزن والخوف والغضب, وحصر الوجدان والعواطف في الجوانب السارة كالسرور والحب وبالتالي يلجأ بعض الباحثين الى تغيير الترجمة الى الذكاء الوجداني أو ذكاء المشاعر أو الذكاء العاطفي وذلك حتى يكون المفهوم أقرب غلى أذهان العامة وأكثر تقبلا لديهم.¹

ولمزيد من الايضاح وحتى يتجلى لنا الفرق بين كل من الانفعال, الوجدان, المشاعر والعاطفة سنحاول إيراد بعض التعاريف لهذه المفاهيم :

أ- **الانفعال**: ورد في معجم الوسيط القول في اللغة انفعال هو منفعال أي تأثر بالشيء انبساطا و انقباضا و الأصل اللغوي للانفعال يعود الى الكلمة اللاتينية "mouvement" والتي تعني الحركة والاثارة , وأصبحت تعني اهتياج أو اضطراب ,ثم أصبحت تشير الى المشاعر الحشوية القوية.²

أما في علم النفس فتعرف الانفعالات انها حالات داخلية تتصف بجوانب معرفية خاصة , وإحساسات وردود افعال فسيولوجية وسلوك تعبيرية معين ,وهي تنزع للظهور فجأة ويصعب التحكم فيها .

¹ - عثمان حمود الخضر: الذكاء الوجداني هل هو مفهوم جديد, مجلة الدراسات النفسية, المجلد الثاني عشر , العدد الأول, 2002, ص 41

² - رأفت السيد أحمد: الذكاء الوجداني وعلاقته بالاضطرابات العقلية بالمقارنة بالأسوياء, مجلة الدراسات النفسية, العدد 48, 2005,

ب- المشاعر: ورد في المعجم الوسيط الشعور بأنه الإحساس والإدراك بلا دليل. ويطلق عليها علماء النفس: العلم بما في النفس وبما في البيئة , وعلى ما يشتمل عليه العقل من إدراكات ووجدانيات ونزعات.

ج- الوجدان : الوجدان في علم النفس كما يعرفه الجماس هو الجانب الشعوري الذاتي (الاستنباطي) للحياة الانفعالية فهو شعور الشخص الذاتي أثناء السرور أو الحزن.

- العاطفة : العاطفة في اللغة هي من العطف فنقول عطف يعطف عطفًا بمعنى "مال" وعطف عليه بمعنى أشفق عليه وهي من مجاز العطف أي (الإثناء) وهي عاطفة. وتعرف العاطفة في علم النفس بانها اتجاه نفسي إيجابي أو سلبي مشحون بمجموعة من الانفعالات السارة أو غير السارة المركزة حول شيء أو موضوع أو شخص معين.¹

2-1-2- تعريفات للذكاء الوجداني:

يعتبر الذكاء الوجداني أحد أهم مواضيع الساعة، حيث اهتم العلماء والباحثون بدراسته، فقدموا له توضيحات وتعريفات كثيرة لعل أبرزها مايلي :

- يرى جولمان " Goleman " بأن الذكاء الوجداني : مجموعة من القدرات المتنوعة التي يمتلكها الافراد واللازمة للنجاح في جوانب الحياة المختلفة و والتي يمكن تعلمها وتحسينها . وتشمل المعرفة الانفعالية وإدارة الانفعالات والحماس والمثابرة , وحفز النفس وإدراك انفعالات الاخرين وإدراك العلاقات الاجتماعية.²

يشير هذا التعريف الى ان الذكاء الوجداني مهارة مكتسبة يمكن تعلمها . وهي تدفع الفرد نحو النجاح في شتى المجالات , وتشمل أبعاد كثيرة كالدافعية ومعرفة الذات وإدارتها , الى جانب معرفة انفعالات الاخرين وحسن توجيهها.

¹ - التميمي, عبد الجليل مصطفى: علم النفس التعليمي, مركز الطباعة الجامعية , صنعاء, اليمن, 2003, ص 172
² - 40 p, Laffont, paris, 1997, comment transformer ses émotions en intelligence , Goleman

- ويعرف بارن-اون "bar-on" الذكاء الوجداني بأنه : مجموعة منظمة من المهارات والكفايات الغير المعرفية في الجوانب الشخصية والانفعالية والاجتماعية .والتي تؤثر في قدرة الفرد على معالجة المطالب , والضغوط البيئية .وهو عامل مهم في تحديد قدرة الفرد على النجاح في الحياة .¹

يمثل الذكاء الوجداني -حسب هذا الباحث - مجموعة من القدرات اللامعرفية والمهارات التي تؤثر في قدرة الفرد على التكيف مع متطلبات البيئة وضغوطها .

- ويعرفه سالوفي "salovey" بأنه : وعي الشخص بمشاعره و حسن إدارتها , بحيث يكون مصدرا للدافعية في ذاته , ويمتلك القدرة على التعاطف وحسن إدارة علاقاته مع الاخرين .

يكمن الذكاء الوجداني - حسب هذا التعريف - في مجموعة من الأبعاد : إدراك الفرد لمشاعره وحسن تسييرها , القدرة على التعاطف وتنشيط الدافعية الذاتية الى جانب حسن توجيه العلاقات مع الاخرين .

- وعرفه مبيض مأمون بأنه :القدرة على التعامل مع المعلومات العاطفية , من خلال استقبال هذه العواطف واستيعابها وفهمها وإدارتها,فإن من صفات الانسان الذكي عاطفيا ,أنه يمتلك الكثير من المفردات العاطفية ويعرف الاستعمال الدقيق لهذه المفردات في التعامل مع عواطفه وعواطف الاخرين .²

من هذا التعريف يتضح أن الذكاء الوجداني مرادف للقدرة على إدارة المعلومات العاطفية من حيث إدراكها , فهمها و من ثم توجيهها .

¹ -- Bar-on :the impact of emotionale intelligence on subjective well being ,prespectives in education

2005,page41

² - مبيض مأمون:الذكاء العاطفي والصحة العاطفية ,المكتب الإسلامي ,الرياض ,السعودية, 2003,ص 13

- يذكر عبده عبد الهادي وعثمان فاروق ان الذكاء الوجداني هو : إدراك الفرد لقدرته على الانتباه والإدراك الجيد للانفعالات والمشاعر الذاتية , وفهمها وصياغتها بوضوح , وتنظيمها وفقا لمراقبة وإدراك دقيق لانفعالات الآخرين ومشاعرهم ;للدخول معهم في علاقات انفعالية واجتماعية ايجابية تساعد الفرد على الرقي العقلي والانفعالي والمهني , وتعلم المزيد من المهارات الايجابية للحياة.¹

يشير الباحثانالذكاء الوجداني على أنه فهم الفرد لمشاعره ومشاعر الاخرين وتنظيمه لها لإقامة علاقات ناجحة مع الاخرين , ولتحقيق النجاح في مختلف جوانب الحياة.

مما سبق نستخلص ان الذكاء الوجداني مجموعة مركبة من القدرات والمهارات الشخصية,التي تسمح للفرد بفهم مشاعره وانفعالاته والسيطرة عليها.الى جانب فهم مشاعر وانفعالات الاخرين و حسن التعامل معها

كما أنها تساعد الفرد على الأداء الجيد والنجاح وإقامة علاقات طيبة مع الاخرين .وهذه المهارات,يمكن تعلمها واكتسابها ,كما يمكن تنميتها .

2-2- النماذج المفسرة للذكاء الوجداني :

تنوعت اتجاهات الباحثين في تحديد مفهوم و مهارات الذكاء الوجداني ضمن نماذج متنوعة , ومن خلال الدراسات التي تناولت الذكاء الوجداني يمكن استخلاص أهم النماذج:

2-2-1- نموذج بار- أون (Bar-on) للذكاء الوجداني :

تعتبر تلك النظرية أولى النظريات التي فسرت الذكاء الوجداني, وكان عام 1988 أول فترة لظهور تلك النظرية عندما قام بار-أون في رسالة للدكتوراه بصياغة مصطلح النسبة الانفعالية Emotionnelle Quotient كنظير لمصطلح نسبة الذكاء العقلي

¹ - عبده عبد الهادي وعثمان فاروق:القياس والاختبارات النفسية:اسس وأدوات ,دارا الفكر العربي,القاهرة,مصر, 2002,ص 206

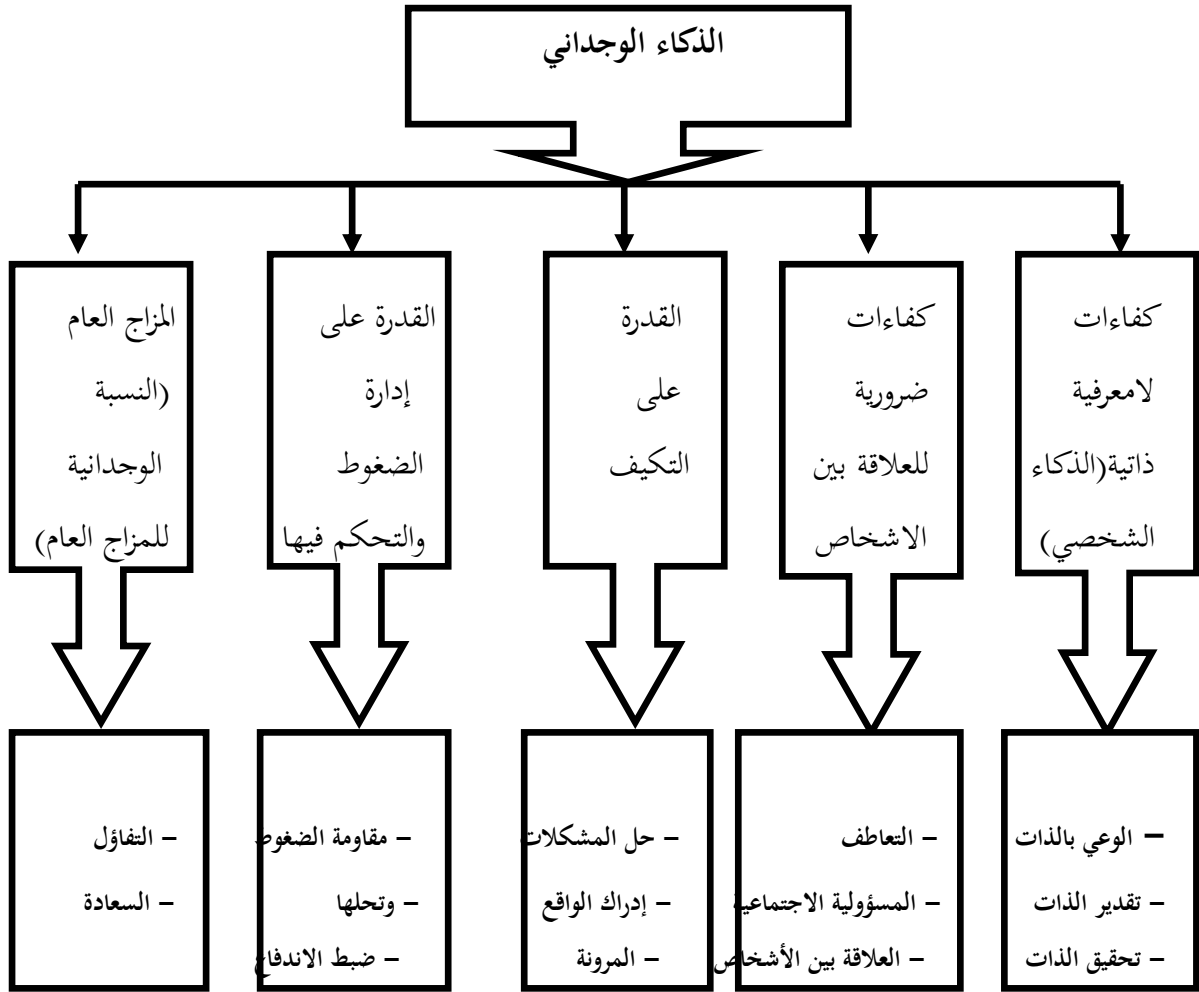
Intelligence Quotient وفي توقيت نشر بار- أون لرسالته في نهاية الثمانينات , كانت هناك زيادة في اهتمام الباحثين بدور الانفعال في الاداء الاجتماعي وجودة الحياة .وقبل أن يتمتع الذكاء الوجداني بالاهتمام في عدة مجالات , والشعبية التي ينالها اليوم حدد بار-اون 2000 نموذجه عن طريق مجموعة من السمات والقدرات المرتبطة بالمعرفة الانفعالية والاجتماعية التي تؤثر في قدرتنا الكلية على المعالجة الفعالة للمتطلبات البيئية.¹

أعد بار-أون أول اداة لقياس الذكاء الوجداني ,وصمم للتعرف على تلك الكفاءات الغير معرفية (الشخصية) لكي تجيب على التساؤل التالي :لماذا يكون بعض الافراد أفضل في ضبط انفعالاتهم من الآخرين؟ وقد توصلت الأبحاث التي استخدمت مقياس بار-اون الى أن الكفاءات الشخصية تعتبر مؤشرا

للنجاح في الحياة وهذا ماتقدمه مقاييس نسبة الذكاء المعرفي الاكاديمي IQ.

وقد أوضح بار أون في نظريته ان الذكاء الوجداني يتكون من خمسة كفاءات لامعرفية كما هي موضحة في الشكل التالي :

¹ - السيد ابراهيم السمدوني:الذكاء الوجداني :أسسه,تطبيقاته وتنميته,ط1, دار الفكر, عمان , الاردن, 2007, ص 103



الشكل (01) : نموذج بار-أون لمكونات الذكاء الوجداني¹.

إن الذكاء الوجداني عند بار - أون يتكون من خمسة عشر مكونا, تم ترتيبهم في خمسة أبعاد رئيسية هي :

أ- **الذكاء الشخصي**: والذي يمثل القدرات والكفاءات و المهارات المرتبطة بداخل ذلك الفرد.

ب- **الذكاء البين - شخصي**: ويمثل القدرات والمهارات البين-شخصية, ومحاولة تطبيقها على أرض الواقع والاستفادة منها في ادارة ذلك الفرد لعلاقاته مع الاخرين.

¹ - السيد ابراهيم السمدوني:مرجع سابق,ص 104

ج- القدرة على التكيف: يوضح كيفية نجاح الفرد في مواكبة الظروف والمتطلبات البيئية والتكيف معها, من خلال زيادة مهارات ذلك الفرد في المرونة في التعامل مع الآخرين, وحل المشكلات بمنطقية ومهارة.

د- إدارة الضغوط: ويمثل قدرة الفرد على إدارة الضغوط والتكيف معها بفعالية كبيرة.

هـ- الحالة المزاجية العامة: وتمثل قدرة الفرد ومهاراته في الاستمتاع بالحياة والحفاظ على مكانته ومركزه الايجابي داخل المجتمع وتضم كل من السعادة والتفائل.

ويفترض بار-أون أن الذكاء الوجداني مهارة يتم تتميتها وتطويرها بمضي الوقت, من خلال خضوع الفرد لبرامج تدريبية, هدفها الأول تنمية المهارات الوجدانية والاجتماعية, ويفترض أن الاشخاص الذين ترتفع نسبة الذكاء العام لديهم, هم أكثر الأفراد تحقيقاً للنجاح وتلبية للمتطلبات و الضغوط البيئية والمجتمعية .

وذكر أيضا ان نقصان مهارة الذكاء الوجداني لدى الفرد, يقلل فرص نجاحه في الحياة, ويزيد نسبة حدوث المشكلات الوجدانية والاجتماعية عنده, وعلى هذا, فإن المديرين أو الأفراد الذين يكون لديهم نقص في مهارات الذكاء الوجداني, يجدون صعوبة في صنع القرارات, وفي حل المشكلات و في إدارة الضغوط وفي التحكم في ردود أفعالهم .

كما يعترف بار-أون بوجود علاقة وثيقة بين الذكاء الوجداني والذكاء العام أو المعرفي, حيث انهما يؤديان بدورهما الى زيادة نسبة الذكاء العام لدى الفرد, مما يعطي انطبعا للمجتمع بان ذلك الفرد من أكثر الافراد تحقيقا للنجاح, سواء في حياته العملية او الاجتماعية.¹

وعليه نستنتج أن النموذج النظري لبار-اون هو أول النماذج النظرية التي حاولت تفسير الذكاء الوجداني وقد اعتمد في نمودجه هذا على تحديد الذكاء الوجداني كمجموعة من

¹ - سلامة عبد العظيم, طه عبد العظيم حسين: الذكاء الوجداني للقيادة التربوية, ط1, دار الفكر, عمان, الاردن, 2006, ص 48

السمات والقدرات المرتبطة بالمعرفة الانفعالية والاجتماعية، التي تؤثر في قدرة الفرد في التعامل بفعالية مع مختلف المواقف .

2-2-2- نموذج ماير وسالوفي "mayer & salovey" للذكاء الوجداني :

قدم الباحثان الأمريكيان سالوفي salovey وهو استاذ بجامعة "يل" الأمريكية، وماير أستاذ بجامعة "نيو هامبشير" الامريكية سنة 1990 بتقديم نموذجهما عن الذكاء الوجداني في كتابهما " الذكاء الإنفعالي، الخيال المعرفة، الشخصية" إذ ينظران فيه أن الوجدان يمنح الفرد معلومات هامة، ويتفاوت الافراد فيما بينهم في القدرة على الوعي بها وتفسيرها وتوليدها والاستفادة منها . وبهذا فإنهما يتعاملان مع الذكاء الوجداني على انه قدرة عقلية مثله مثل انواع الذكاءات الأخرى وهذه النظرة تختلف عن نموذج بار- اون التي تعاملت معه على انه سمة من سمات الشخصية.

ولقد وصف الباحثان الذكاء الوجداني 1990 بأنه مجموعة من القدرات التي يستخدمها الناس لفهم المسائل الوجدانية بشكل أفضل، واستخدام هذا الفهم في التفكير وايجاد حل للمشكلات بطريقة أكثر فعالية.

وفي نموذجهما الاول يوضحان ان الذكاء الانفعالي يتكون من ثلاث محاور اساسية هي :

1- توليد والتعبير عن الانفعالات بالنسبة للنفس والآخرين.

2- تنظيم الانفعالات: ويعني القدرة على التحكم في الانفعالات لدى الفرد والآخرين.

3- استخدام الانفعالات: ويتضمن التفكير الإبداعي، مرونة التخطيط وتوجيه الانتباه والدافعية.

ولقد عدلا نموذجهما في 1997 أين قسموا الذكاء الإنفعالي الى أربعة قدرات أساية هي :¹

1- إدراك الانفعالات : وتعني القدرة على الوعي بالانفعالات والتعبير عنها بدقة وذلك من خلال ملامح الوجه او الجسد, وينعكس ذلك في معرفة الشخص والوعي بالذات وفهم مشاعر الاخرين, أو أفكارهم وهذه القدرة تبدأ من مرحلة الرضاعة أين يميز الطفل بين التعبيرات الوجهية لوالدين ويستجيب لها, ومع النمو تزداد دقته في تحديد انفعالاته وانفعالات الاخرين وهذه القدرة اهم مكون من مكونات الذكاء الوجداني, وعليه تبني المكونات الاخرى.

2- تسهيل الانفعال للتفكير : وتعني القدرة على استعمال الانفعالات لتسهيل عملية التفكير, تركز هذه القدرة على تأثير الانفعالات في النظام المعرفي, فالنشاط العقلي يتشوش بالانفعالات مثل القلق والخوف, ومع ذلك يمكن للانفعالات أن تنظم أولويات النظام المعرفي للطالب المتخوف من الامتحان والذي يمكن ان يدفعه الى تجنب النشاطات التي لا ترتبط بالامتحان كاللعب ومشاهدة التلفاز.

3- فهم وتحليل الانفعالات: وتعني قدرة الفرد على وصف وتحليل الانفعالات وتسميتها بكلمات, وفهم التغيرات التي تحدث للانفعالات وتمييز العلاقات فيما بينها والانفعالات المشابهة, واستخدام تلك المعرفة الانفعالية, والقدرة على فهم المشاعر المركبة في القصص. فالشخص القادر على فهم انفعالاته وتولييفها وتطويرها يكون مع الوقت قادرا على فهم الجوانب الهامة في الطبيعة البشرية, والعلاقات بين الأشخاص.

4-تنظيم الانفعالات : وتعني القدرة على إدارة الانفعالات وهي تبين فعالية الفرد على تحمل المشاعر والانفعالات المختلفة, وخاصة السلبية وتقبلها خاصة في الحالات الايجابية, فالأصل في تنظيم الوجدان في الذات والاخرين هو تقبل الانفعال وإدارته

¹ - سبعة, تهاني عبد الله هيثم: الذكاء الانفعالي وعلاقته بتطرف الاستجابة, رسالة ماجستير, جامعة صنعاء, اليمن, 2005.

باستقلالية عما اذا كان سارا أو كدرا مثال أن يبتسم الفرد وهو حزين أي بمعنى أن يتعلم آليات استراتيجيات التحكم في الانفعالات و المشاعر حيث يتعلم متى يستحوذ على الانفعال, ومتى يستحوذ عليه الانفعال, وتنبثق من هذه الاستراتيجيات خبرات يسميها "ماير وسالوفي" بخيرات ماوراء المزاج الانفعالي .

وبناء على ماسبق يمكن القول بأن نظرية "ماير وسالوفي" اعتمدت على مدخل أن الذكاء قدرة عقلية, كما وضحت أن نمو قدرات الذكاء يتم من الأيسر الى الأعمد مستفيدة بذلك من نظرية بياجيه في تطور الذكاء.

2-2-3- نموذج دانيال جولمان للذكاء الوجداني :

قدم (جولمان) نموذج للذكاء الوجداني يعتمد على سمات وخصائص شخصية للفرد تشمل القدرات والدوافع الذاتية والنفسية للفرد, وقدم كتابان كان لهما الأثر الكبير في نشر هذا المفهوم في الأوساط الأدبية والعلمية, فالأول حمل عنوان (الذكاء العاطفي) وأصدره عام (1995م), والكتاب الثاني حمل عنوان (العمل مع الذكاء العاطفي) وأصدره في عام (1998م), وعرف (جولمان) الذكاء الوجداني بأنه مجموعة المهارات العاطفية التي يتمتع الفرد بها وتلزم للنجاح في التفاعلات المهنية وفي مواقف الحياة المختلفة, وعرف في موضع آخر الذكاء الوجداني بأنه القدرة على التعرف على مشاعرنا ومشاعر الآخرين وتحفيز ذاتنا, وعلى إدارة انفعالاتنا وعواطفنا وعلاقاتنا مع الآخرين بشكل فعال.

وبين (جولمان) أن الذكاء الوجداني مكون من خمس مجالات أساسية وهي:

- الوعي بالذات: ويشير ذلك إلى معرفة الشخص لعواطفه وإحساسه بها واستخدامها للوصول إلى قرارات مناسبة.
- إدارة الانفعالات: ويشير إلى قدرة الفرد على إدارة أفعاله وأفكاره ومشاعره بطريقة متوافقة وبمرونة تحت ظروف ومواقف مختلفة.
- حفز الذات: ويشير إلى أن الفرد يعتمد على قوة دفع داخلية لتحقيق أهدافه وطموحاته.
- التعاطف: ويشير إلى قدرة الفرد على إدراك ما يشعر به الآخرين ومعرفة أحاسيسهم.
- التفاعل مع الآخرين: وتشير إلى قدرة الفرد على تكوين علاقات مع الآخرين والتفاعل معهم بفاعلية، وإدارتها وبناء روابط اجتماعية جيدة معهم.¹

نستنتج مما سبق ان جولمان قد أسس نموذجاً باعتبار الذكاء الوجداني مجموعة من المهارات الانفعالية والاجتماعية التي تتضمن خمسة أبعاد بدءاً بالوعي بالذات مروراً بإدارة الذات، حفز الذات، التعاطف ، وأخيراً التفاعل مع الآخرين.

2-3- أبعاد ومكونات الذكاء الوجداني :

يتشكل الذكاء الانفعالي من مجموعة من قدرات أو كفايات أو مهارات انفعالية اجتماعية، وفق استقصاء ما قدمه الباحثون في هذا الصدد، حيث تسهم تلك المهارات في نجاح الأفراد في الحياة، و في مايلي أبعاد الذكاء الوجداني حسب مختلف الباحثين:

¹ - Goleman : "Emotional Intelligence: Why it can matter more than I.Q.". New York: Bantam Books , (1995),page 271-286

❖ يصنف "سالوفي" أنواع الذكاء الشخصي التي قدمها "جاردنر" في تحديده الاساسي للذكاء الوجداني الذي اتسع ليشمل خمسة مجالات أساسية :

1- الوعي الذاتي : الذي يتمثل في التعرف على الانفعالات الذاتية و تحسين توجيهها لحظة بلحظة والتعرف على المشاعر والميول في القضايا الحياتية الكبرى مثل : التعلم, الزواج, العمل.

2- إدارة الحياة الانفعالية : في حالات الشدائد والضغوط والقلق وتخفيف وطأة الفشل والإحباط عن الذات.

3- تنشيط الدافعية الذاتية : التي تتمثل في مهارة توجيه الانفعالات نحو أهداف ذات اهمية للمرء, مع ضبط القدرة على الضبط الذاتي للإنفعالات, بغية الوصول الى درجة عالية من الإنتاجية والأداء الإبتكاري, عبر التحفيز الذاتي ورفع مستوى الامل لدى الافراد.

4- التعرف على انفعالات الآخرين : التي تتضمن القدرة على التعاطف والتفهم والحساسية لمؤشرات مشاعر الاخرين و انفعالاتهم .

5- فاعلية توجيه العلاقات مع الاخرين : مثل حالات القيادة والعشرة والتعامل البناء من خلال تمثيل المهارات الاجتماعية الاساسية .

❖ ويرى "جولمان" ان الوعي الذاتي والتحكم في الاندفاعات والمثابرة والحماس والدافعية الذاتية, والتعاطف واللباقة الاجتماعية, هي أهم المهارات الانفعالية و الاجتماعية التي تميز الأشخاص الأكثر نجاحا في الحياة.

و ان الناس يختلفون في تلك المهارات أو القدرات في مجالاتها المختلفة, فقد يكون بعضا ذكيا في معالجته مثلا لحالات القلق التي تنتابه, ولكنه لا يستطيع تخفيف شعور شخص

ما بالملل أو الضجر. ولا شك أن أساس ما نتمتع به من قدرات هو أساس عصبي.¹ مع ذلك فالمخ طيع بصورة ملحوظة، لأنه دائم التعلم و انخفاض القدرات العقلية مؤقتاً أمر يمكن علاجه، لأن هذه القدرات في أي مجال هي مجموعة من العادات واستجابة لهذه العادات ومن الممكن أن تتحسن مع بذل الجهد المناسب معها. وقد جمع "جولمان" هذه المهارات، هذه المهارات ضمن كفاءتان هما: الكفاءة الشخصية والكفاءة الاجتماعية

ويندرج تحت كل كفاءة بعدان، ويندرج تحت كل بعد عدد من المهارات.

❖ ويؤكد "بار-اون" أن أهم الكفايات التي تميز الأشخاص الأكثر فعالية ونجاحاً في الحياة، هي الوعي الانفعالي والتعاطف والمرونة والتفاوض والسعادة والقدرة على حل المشكلات والكفاية الاجتماعية والقدرة على إقامة العلاقات الشخصية وضبط الاندفاع وتحمل التوتر.²

❖ وأشار التميمي صالح إلى أن هناك خمس مهارات للذكاء الانفعالي هي على النحو التالي:³

1- مهارات الإدراك الذاتي : ويقصد بها أن يدرك الناس الأذكياء كيف يحسون ويشعرون وماذا يدفعهم ويحفزهم و مالذي يدفع يبعث الإحباط في نفوسهم وكيف يؤثر على نفوس الغير .

2- المهارات الاجتماعية : وتختص بكيفية الاتصال بالآخرين وكيفية إقامة العلاقات والروابط، وان يحسن الفرد الانتباه و الإصغاء، ويكيف اتصالاته بالآخرين حسب ما يتلاءم مع احتياجات هؤلاء الناس.

¹ - Golemen :OP , page 44

² - Bar-on : OP,page 56

³ - التميمي صالح:التفكير الوجداني،دار المعرفة للتنمية البشرية، الرياض،السعودية، 2002، ص 27

3- **التفاؤل:** وتنمى هذه الكفاية من خلال بناء مواقف ايجابية في الحياة , والنظر للمستقبل بتفاؤل ومحاولة تحقيق الأهداف رغم كل العقبات والمصاعب .

4- **التحكم العاطفي:** و تتحقق تلك المهارة من خلال التعامل مع الإرهاق والقلق

وحالات الإجهاد العصبي والخلافات الشخصية مع الآخرين بهدوء وانضباط في السلوك.

5- **مهارات المرونة:** وتتحقق هذه المهارة من خلال التكيف مع التغيرات واستعمال

المرونة في حل المشكلات لوضع خيارات أخرى وإيجادها.

❖ ولقد حدد "سالالا" Sala عشرون كفاءة للذكاء الوجداني, منظمة في أربع طبقات أو

تجمعات هي¹:

1- **الوعي بالذات:** وتتضمن الكفاءات التالية: الوعي الانفعالي,التقييم الذاتي الدقيق, الثقة

بالنفس.

2- **إدارة الذات:** وتتضمن ست كفاءات وهي: ضبط الذات ,استحقاق الثقة, تحمل

مسؤولية الاداء الشخصي,القابلية للتوافق ,التوجه نحو الانجاز,المبادأة.

3- **الوعي الاجتماعي:** ويتضمن عدة كفاءات هي: التفهم العطوف,التوجه نحو الخدمة,

الوعي التنظيمي.

4- **الوعي الاجتماعي:** وتتضمن العلاقة مع الآخرين,التأثير , التواصل,إدارة الصراع,بناء

الروابط الاجتماعية,العمل كفريق والقيادة.

- نلاحظ مما سبق,اختلافا واضحا في تحديد الابعاد,وتنوعا كبيرا في المهارات الوجدانية ,

وذلك إن دل على شيء فإنما يدل تعدد وتنوع الاتجاهات العلمية التي حرصت على تحليل

مفهوم الذكاء الوجداني, وتفكيكه الى عناصر وأبعاد ليسهل فهمه وتحديد طبيعته.

¹ - سلامة عبد العظيم,طه عبد العظيم حسين:مرجع سابق,ص 70

2-4- خصائص وسمات الأذكيا ووجدانيا:

يتميز الانكيا ووجدانيا بمجموعة مييزات وخصائص, وقد تم استخدام مصطلح الذكاء

العاطفي لوصف الخواص العاطفية التالية:

-**التقمص العاطفي:** أو يقصد بها تلوين المشاعر, وهنا يتطلب من الفرد أن يتقمص مشاعر الاخرين بشكل مؤقت حسب الموقف أو الحاجة, ولا يتعدى هذ التقمص الموقف, ويستطيع الفرد تلوين مشاعره كمشاعر الاخرين, ويتفهم إحساساتهم وأآمهم أفرأهم ويشاركهم هذه المشاعر.

2- **ضبط المزاج:** ويقصد بضبط المزاج قدرة الفرد على السيطرة على حالته المزاجية, والتحكم في مشاعره, بحيث لا يدفع الاخرين ثمن حالته المزاجية وهذا الامر يجب أن يتوافر في الاشخاص الذين لهم علاقات مباشرة مع عدد كبير من الناس مثل المعلمين او الموظفين الذين يتعاملون مع الجمهور. وقد أثبت العلماء أن لدى المرأة هرمونا اطلق عليه اسم "ocytosine" أوسيتوسين يصفه العلماء بأنه هرمون ضبط المزاج, وهذا الهرمون هو السبب وراء لجوء المرأة الى الصديقات أو أفراد الأسرة للتخاص من الضغوط دون الانسحاب أو الاندفاع الى العدوان كما يفعل الرجال.

3- **تحقيق محبة الاخرين:** يقصد بها كسب حب الاخرين ومحبتهم من خلال مهارات معينة يجب أن تتوافر لدى الفرد .

4- **التعاطف أو الشفقة:** يجب على الفرد أن يتعاطف مع الاخرين ويقدر ظروفهم, و يواسيهم في أحزانهم أآمهم , ويشفق على المريض والمحتاج, ويكثر من السؤال عنهم .

5- **التعبير عن المشاعر أو الأحاسيس وفهمها :** يقصد بهذه المهارة قدرة الفرد على التعبير عن مشاعره وإحساساته للأخرين وأن يكون ايجابيا في توصيل هذه المشاعر

لهم, كما يجب أن يكون قادرا على فهم مشاعرهم وتفسيرها .ويمكننا تقسيم الأفراد في هذا الصدد الى ثلاثة أنواع :

النوع الأول: هو الشخص الايجابي في توصيل المشاعر , وهو شخص قادر على المبادرة والافصاح عن مشاعره للغير , وهو مرسل جيد للمشاعر .

النوع الثاني: هو الشخص السلبي في توصيل المشاعر , وهو شخص سلبي يتلقى المشاعر من الاخرين و يجب عليها بمثل ما استلمها , وهو مستقبل جيد للمشاعر .

النوع الثالث: هو الشخص الفاقد للقدرة على الارسال والاستقبال للمشاعر , فهو شخص لا يفصح عن مشاعره للآخرين , ولا يرد على مبادرتهم له بأي شيء .

6- القابلية للتكيف : وهذه الخاصية تعني قدرة الفرد على التكيف مع المواقف الاجتماعية

الجديدة والتأقلم معها بشكل سريع وناجح,مثل الانتقال من صفوف الدراسة الى العمل,أو الانتقال من حياة العزوبية الى الحياة الزوجية, دون مشاكل تذكر أثناء هذا الانتقال.

7- الاستقلالية: والمقصود بها الاستقلالية العاطفية عن الآخرين, بحيث أن تكون للفرد

مشاعره الخاصة

وتفضيلا ته الشخصية دون ان يحاكي مشاعر الآخرين ويقلدهم في تفضيلا تهم ,ويستقل عاطفيا عن الوالدين فليس بالضروري أن يحب ما يحبون و يكره ما يكرهون.

8- المودة والود: وهذا يعني السؤال عن الآخرين وودهم دون تحقيق مصلحة خاصة,

حيث غلب على الناس في هذه الآونة السؤال عن الآخرين بغرض تحقيق مصالح معينة أو منافع شخصية من وراء هذا السؤال.

9- الاحترام: يجب التعامل مع الآخرين باحترام, خاصة مع الأكبر سنا أو الأرفع مقاما,

والحديث معهم بشكل مهذب وعدم رفع الصوت بحضورهم.

10- حل المشكلات: يصادف الانسان الكثير من المشكلات أثناء تعامله مع البيئة, وهو اذا ما لم يستطع التغلب على ما يعترض طريقه من مشكلات فانه يشعر بالاحباط الذي يؤدي الى الصراع النفسي, وليس من الميسور التغلب على المشكلات إلا إذا وقفنا على الأسباب, وهذا بدوره يتطلب التغلغل الى حياة الفرد ماضيه وحاضره وأهدافه المستقبلية, وهو وحدة كاملة لا تتجزأ.

وترتبط مشكلات الفرد بعدة عوامل منها: تكوينه العضوي وحالته الصحية, وسماته الشخصية وعلاقته الأسرية, ونشاطه المهني والتعليمي, ونشاطه الاجتماعي.¹ ويمكن القول بصفة عامة, أن أهم ما يميز الأفراد الأذكياء وجدانيا هو قدرتهم على ضبط المزاج والتحكم في انفعالاتهم, الى جانب التعاطف مع الاخرين و الإحساس بنبض الجماعة, وبناء علاقات اجتماعية ناجحة ملؤها الحب والاحترام المتبادل, إضافة الى المرونة والتكيف مع المشكلات العارضة والوصول الى حلول مجدية لها.

2-5- أهمية الذكاء الوجداني:

يعد الذكاء الوجداني من الموضوعات التي تدخل ضمن إطار ما يسمى بعلم النفس الايجابي, وذلك استنادا إلى توجه دراسات علم النفس في الآونة الأخيرة إلى علم النفس الايجابي والذي يهتم بالدراسة العلمية لفعاليات وقوى الإنسان العادي عن طريق الاهتمام بإبداعاته في العمل, وأيضا تحسنه على المستوى الصحي ووجوده في الحياة العامة. يؤثر الذكاء الوجداني في امور الحياة اليومية للأفراد حيث أن الاشخاص الذين لديهم ذكاء وجداني منخفض لا يتكيفون مع الأحداث الحياتية الضاغطة وتكون الاستجابة هي الشعور

¹ - أحمد سعد جلال: الاختبارات والمقاييس النفسية, ط1, الدار الدولية للنشر, الاسكندرية, مصر, 2008, ص81-83

باليأس والاكتئاب والاحباط ونتائج حياتية سلبية أخرى وقد أشار الجاسر 2007 إلى
الاهمية التي يشكلها الذكاء الوجداني على النحو التالي:¹

- (1) يلعب الذكاء الوجداني دورا هاما في توافق الطالب مع أسرته وأقرانه وبيئته، بحيث ينمو
سويا ومنسجما مع الحياة، كما أنه يؤدي إلى تحسين ورفع كفاءة التحصيل الدراسي.
- (2) يساعد الذكاء الوجداني على تجاوز أزمة المراهقة وسائر الازمات بعد ذلك بسلام مثل
أزمة منتصف العمر.
- (3) يعد الذكاء الوجداني عاملا مهما في استقرار الحياة الزوجية والتعبير الجيد عن
المشاعر وتفهم مشاعر الطرف الآخر ورعايتها بشكل واضح، كل ذلك يضمن توافقا
رائعا بين الزوجين.
- (4) يعد الذكاء الوجداني وراء النجاح في الحياة والعمل، فالذكاء ووجدانيا محبوب
ومثابر ومتألف وقادر على التواصل والقيادة ومصر على النجاح.
- (5) القدرة على إقامة علاقات اجتماعية جيدة، لأنه يكفل القدرة على التعاطف والقدرة على
تفهم احتياجات الآخرين، والتخلي بالمرونة الكافية لاستمرار العلاقات.
- (6) تحسين التواصل مع الآخرين، بما يمنحه من مهارات واستراتيجيات تسمح باتصال ذي
معنى.
- (7) امتلاك مهارات التعاطف حيث يعد التعاطف جوهر الذكاء الوجداني بما يوفره من قدرة
على إقامة علاقات وثيقة مع الآخرين وعلى التأثير عليهم.
- (8) التصرف باستقامة والذي يعد جوهر الذكاء الوجداني ويعني التصرف بطريقة متناغمة
مع المعتقدات الشخصية وصدق الفرد مع نفسه والأمانة مع الآخرين.
- (9) الشعور بالثقة والقدرة على رؤية الجانب الايجابي من الحياة والاحساس بالسلام
الداخلي.

¹ - إلهي وآخرون: علاقة الذكاء الوجداني بالاتجاهات الوجدانية للتنشئة، رسالة ماجستير، جامعة ام القرى، السعودية، 2009، ص 66

- (10) منح الفرد مهارات التعامل مع الضغوط.
- (11) تنمية الابتكار والأخذ في الاعتبار العديد من الحلول المحتملة.
- (12) التعلم من الأخطاء وذلك بالاستفادة من كل خبرة يمر بها الفرد.

2-6- الفرق بين الذكاء الوجداني والذكاء الاجتماعي :

يذكر جاردرنر الفرق بين هذين النوعين من الذكاءات كالتالي:

يركز الذكاء الوجداني على اختبار شخصية الفرد ومعرفة مشاعره، أما الذكاء الاجتماعي يتجه إلى خارج الذات نحو سلوك ومشاعر ودوافع الأفراد الآخرين. وميز أبو حطب 1996 بين الذكاء الوجداني والاجتماعي بقوله: أن الذكاء الاجتماعي قدرة تتضمن عمليات معرفية عن الأشخاص الآخرين فيما يتصل بمدركاتهم وأفكارهم ومشاعرهم واتجاهاتهم وسماتهم الشخصية وغيرها، أما الذكاء الوجداني فيتمثل في قدرة الشخص على قراءة رغبات ومقاصد الآخرين حتى ولو لم تكن واضحة، وأشار أن هذا النوع من الذكاء لايعتمد على اللغة وبالتالي يمكن القول بأن الذكاء الوجداني أشمل وأوسع من الذكاء الاجتماعي وهذا ما أقره كل من ماير و سالوفي وجاردرنر وبار -اون وغيرهم من العلماء.¹

2-7- الذكاء الوجداني وعلاقته ببعض المتغيرات :

- الذكاء الوجداني وعلاقته بسمات الشخصية:

لقد أجرى عديد من الباحثين دراسات حول علاقة الذكاء الوجداني بسمات الشخصية منذ ظهور وانتشار المفهوم، وقد انقسمت هذه الدراسات على نفسها من حيث النتائج التي توصلت إليها:

¹ - عدنان محمد عبده القاضي: الذكاء الوجداني وعلاقته بالاندماج الجامعي لدى طلبة كلية التربية، المجلة العربية لتطوير التفوق، العدد 4، 2012، ص50،

هناك دراسات أكدت على عدم وجود علاقة ذات دلالة موجبة بين الذكاء الوجداني وسمات الشخصية مثل دراسة سكوت scotte وآخرون عام 1998 والذي يشير أن الذكاء الوجداني يصنف على أنه قدرة وليس من سمات الشخصية. ومن جهة أخرى أكدت نتائج بعض الدراسات على وجود ارتباط دال إحصائياً بين بعض سمات الشخصية والذكاء الوجداني، كدراسة سيارتشي sayarti 2000 ودراسة

رينش ritesh وجولمان goleman 1999 والتي أشارت إلى أن الذكاء الوجداني عبارة عن قائمة من سمات الشخصية مثل مفاهيم التفاؤل والمثابرة والحماس، كما أن الذكاء الوجداني يساعد الفرد على تكوين وبلورة سمات الشخصية لدى الأفراد مثل التكيف والثقة بالنفس والدافعية وتقدير الذات.¹

ويرجع هذا الاختلاف في تفسير العلاقة بين الذكاء الوجداني وسمات الشخصية إلى تعدد الاتجاهات والخلفية النظرية التي ينطلق منها الباحثون، والمقاييس المستخدمة في هذه الدراسات، وبصفة عامة يتمتع الأفراد الذين يتميزون بذكاء الوجداني بشخصية مستقلة قادرة على وعي وتحليل مجريات الأمور بشكل سليم، فمهارات الذكاء الوجداني تيسر التفكير والعمليات العقلية المرافقة له، وتساعد الفرد على الإحاطة بالمشكلات التي تواجهه وتحليلها و إيجاد حلول مبتكرة وناجحة لها، مما يزيد من تماسك الشخصية والثقة بالنفس.

2-8- تنمية الذكاء الوجداني :

الذكاء الوجداني بعكس الذكاء العقلي ونسبة الذكاء التقليدية لا يخضع للوراثة وإنما يمكن اكتسابه وتعلمه، حيث كشفت بحوث العلماء في هذا الصدد ان الذكاء الوجداني يمكن التدريب عليه وتتميته من خلال الكثير من الأساليب ومن بين تلك الأساليب اتباع التوصيات التالية:

¹- أبو ناشي وآخرون: الذكاء الوجداني، الدار العالمية للنشر والتوزيع، القاهرة، 2006، ص 83
²- نخبة من المختصين: الذكاء الوجداني، الشركة العربية المتحدة للتسويق، القاهرة، مصر، 2008، ص 211

1- "الوعي بالذات" حاول أن ترى نفسك كما هي, لا كما يجب أن تراها ,ستواجهك بعض المصاعب حيث أن الدفاعات النفسية مثل: الكبت, الإنكار والتبرير ستحول بينك وبين هذه الرؤية الموضوعية, لذا اسأل الناس المخلصين الصادقين من حولك ان يحدثوك عن نفسك بصراحة, وتقبل رؤيتهم حتى ولو لم تعجبك, تدرب جيدا وطويلا على قراءة ما يدور في داخلك من أفكار ومشاعر².

2- "تقبل ذاتك" تقبل الذات لا يعني موافقتها على ما هي عليه دائما إنما هي مرحلة مهمة يبدا منها التغيير .

3- "لا تحاول السيطرة على الآخرين" فبدلا من السيطرة والتحكم في الآخرين,حاول ان تتعاون معهم, وعندما يكون هناك صراع أو خلاف مع طرف آخر,فحاول أن تصل إلى حل يكون فيه الطرفين رابحين .

4- "كن مستعدا لتغيير علاقاتك الاجتماعية" تجنب الناس والمواقف التي تخرج أسوأ ما فيك, واحرص أن تعرض نفسك للناس وللمواقف التي تخرج أحسن ما فيك .

5- "ابحث عن معنى للحياة يتجاوز حدود ذاتك" ذلك المعنى الذي يعطيك منظورا واسعا للحياة ,وليس ذلك المعنى المحدود الضيق, الذي لا يتجاوز حدود اهتمامك الذاتي,وإن كان لديك هذا المعنى الكبير الممتد للحياة فإن أهدافك ستكون عظيمة ومحفزة لقدراتك لكي تنمو بشكل متزايد , وعلامة نجاحك في الوصول إلى هذا المعنى هي شعور ثري وممتلئ بالحياة؛ ليس حياتك فقط بل حياة الآخرين أيضا.¹

6- يقدم فريدمان "Freedman" نموذج الثنائي الست لمعامل الذكاء الوجداني six secondes modelEQ ويقول أن ست ثواني تأمل وتفكير,تساعد الفرد على تعلم وتعليم الذكاء الوجداني, وكيف أن هذا الذكاء مهم في حياتنا .

¹- نخبة من المختصين: مرجع سابق,ص 212

يتجلى مما سبق أن الذكاء الوجداني مهارة يمكن تعلمها واكتسابها وكذا تنمية مستوياتها، وذلك باتباع مختلف القواعد والتوصيات التي وضعها العلماء لهذا الغرض، فالذكاء الوجداني عكس الذكاء العقلي - الذي يعتبر فطريا - يمكن لأي شخص اكتسابه وذلك بالممارسة والتدريب خاصة، محاولة التحكم في الانفعالات والتصرف بروية.

2-9- قياس الذكاء الوجداني:

لا يزال قياس الذكاء الوجداني في مهده، يحاول أن يبدأ خطواته الأولى حثيثا. فالدراسات التي أجريت في هذا المجال تكاد تكون نادرة في الوطن العربي وأيضا عالميا، وربما يرجع ذلك إلى حداثة الموضوع نسبيا، رغم أنه أصبح تحت التركيز بين العامة والممارسين و الباحثين المتخصصين.¹

وهناك مدخلان لقياس الذكاء الوجداني كقدرة عقلية، وكسمة شخصية، وكان (ماير وسالوفي وكارسو)

أول من بدؤوا بقياسه فقد اتخذوا مواقف محددة ليتم فيها مطالبة الأفراد بالحكم على المحتوى الانفعالي الذي يعبر عنه عمل فني أو موسيقي ضمن أشياء أخرى، والذكاء الوجداني كسمة شخصية يقاس بواسطة مفردات اختبار للشخصية من النوع التقليدي تقريبا على النمط الذي وضعه بار-اون.

ولقد قام كل من ديفيس "Davies" وستاكنوف "staknov" وروبرتس "Roberts" عام 1998 بمراجعة المقاييس و الأدوات القائمة وخلصوا إلى أنه ليس هناك جديدا في قياس الذكاء الانفعالي من الناحية العلمية الفعلية، وتعد قائمة بار-اون أقدم أداة لقياس الذكاء الانفعالي وهي أداة تقرير ذاتي، الثانية هي مقياس الذكاء الانفعالي متعدد العوامل التي أعدها "ماير وسالوفي" وهي اختبار قدرة أكثر منه مقياس تقرير أي يقوم فيها المستجيب

¹ - السيد عثمان ورزق وآخرون: الذكاء الانفعالي، مفهومه وقياسه، مجلة كلية التربية، المنصورة، العدد 38، 1998، ص 31

بعمل سلسلة من المهام التي صممت لتقدير قدرة الفرد على أن يدرك، يتصرف يفهم ويتعامل مع الانفعال، والأداة الثالثة هي قائمة الكفاءة الانفعالية وفيها يضع المحيطون بالفرد تقديرا من 360 درجة موزعة على 20 قدرة.

وهناك مقياس آخر وصفه سكوت "shutte" وزملاؤه 1998 ويتكون من 33 عبارة تقيس الذكاء الانفعالي بطريقة التقرير الذاتي على تدرج خماسي. ولقد صممت هذه الأداة وفق نموذج ماير وسالوفي 1990 الذي اعتمده جولمان لبناء نموذجه في الذكاء الوجداني، والتي تقيس الفئات الثلاثة التالية:

تقييم الانفعالات، والتعبير عنها، وتنظيم الانفعال والانتفاع من الانفعالات، وما تحويه هذه الفئات من مكونات فرعية.

2-10- الذكاء الوجداني في مجال التربية:

يؤكد الباحثون في مجال الذكاء الوجداني على أهمية تغلغل مهارات الذكاء الوجداني في المناهج التدريسية اليومية، التي تساعد الطلبة على تطوير مهاراتهم لغايات تحقيق النجاح في الأداء الأكاديمي والحياة.

ولذلك يعنى الذكاء الوجداني بطبيعة الأفراد والجماعات والمجتمع برمته .ويمكن للفرد من خلال تنمية مهارات الذكاء الوجداني ؛ أن يضع علاقة بين انفعالاته وتفكيره من ناحية، وبين تفكير الآخرين وانفعالاتهم من ناحية أخرى، بحيث يجعل تلك العلاقة بمثابة الجسر الذي يؤدي به إلى الوصول إلى النجاح في المجالات المختلفة من الحياة، ويؤدي بالتالي من ناحية أخرى إلى تقوية الذكاء الوجداني لدى ذلك الفرد، وهذه من أهم خصائص الوجداني ، ومصدر الفائدة من دمج موضوعات الوجداني في المنهاج التربوي.

ولقد أكدت الدراسات والأبحاث العلمية في بداية علاقة الذكاء الوجداني بالتربية، أن التعلم الذي يحرك مشاعر التلاميذ ويثير انفعالاتهم نحو التعلم، هو أقوى أنواع التعلم لأن الانفعالات تحتل مكانة الصدارة في الدماغ، وتعمل على تنمية التفكير وتحفيزه، وتساعد على التعلم الفاعل، لذلك يدعو بعض علماء النفس إلى إدماج الانفعالات في العملية

التربوية.

“ومع الإدراك المتزايد لأهمية دور الذكاء الانفعالي في التربية والتحصيل الدراسي، فقد أصبح هناك اهتمام متزايد في الولايات المتحدة بتطوير ما يعرف بالبرامج ذات الأساس المدرسي لتطوير قدرات ومهارات الذكاء الوجداني. ويقرر سالوفي وزملاؤه وجود أكثر من 300 برنامج من هذا النوع في الولايات المتحدة مع بدايات القرن الواحد والعشرين. وهي برامج تتراوح أهدافها بين تغيير جانب خاص من جوانب السلوك وإحداث تعديل جذري في شخصية المتدرب. ومن أمثلة هذه البرامج؛ برنامج يسمى علم الذات الذي تم تطويره في كاليفورنيا على يد ستون ماكون وزملائه في العام 1998. وهو برنامج مكون من 54 درسا تغطي 10 أهداف. ويهدف البرنامج بوجه عام إلى تشجيع الأطفال على التعرف على مشاعرهم واحتياجاتهم والحديث عنها، وإلى تدريبهم على وضع أولويات لأهدافهم، وعلى التعلم من الخبرات السالبة، وبالتالي فإن برنامج علم الحياة يهدف إلى تطوير الشخصية بوجه عام.

يتبين مما سبق أن توظيف مهارات الذكاء الوجداني وبرامجه في المناهج والسياسات التعليمية ولهذا غدا منتشرا انتشارا كبيرا في البلدان المتقدمة حيث أصبح المربون والمسؤولون في مجال التربية مقتنعين بأن العوامل الانفعالية تلعب دورا أساسيا في النجاح المدرسي، وفي تطوير وتنمية أشكال التعلم. كما أكدت كثير من الدراسات أن الأداء الابتكاري يعتمد إلى حد ما على الخصائص الانفعالية، مما يؤكد أهمية الذكاء الوجداني في تفعيل عملية التعلم، ومساعدة الطلبة على تحقيق ما ينشدونه من الإنجاز الأكاديمي والإبداع المدرسي¹.

¹ - محمد طه: الذكاء الإنساني، عالم المعرفة، عدد 330، الكويت، 2006، ص 187-188.

خلاصة:

يعتبر الذكاء الوجداني من بين أهم الذكاءات التي يهتم بها الدارسون والباحثون , ولعل السبب في ذلك يمكن في الأهمية البالغة التي يتمتع بها هذا النوع من الذكاء , حيث يمثل طاقة مزدوجة لدى الإنسان , تشمل مجموعة من القدرات العقلية والمهارات الاجتماعية , والسمات الشخصية .

ويقوم هذا الذكاء على فكرة أن نجاح الفرد في الحياة الاجتماعية أو المهنية , لا يتوقف على ما يوجد لدى الفرد من قدرات عقلية فقط (الذكاء المعرفي) , ولكن أيضا على ما يمتلكه الفرد من مهارات انفعالية واجتماعية , تشمل فهمه لذاته ولمشاعره وإدارته لها , إلى جانب فهمه لمشاعر و انفعالات الآخرين , وكذا حسن توجيهه لها .

تمهيد:

يمر الفرد منذ ولادته وحتى ينتهي به الأجل بمراحل مختلفة من النمو تتفاعل خلالها استعداداته البيولوجية مع معطيات محيطه الإجتماعي ، وبفضل هذه الحالة الدائمة من التطور يصبح الشخص إجتماعيا مدركا وفاعلا ، فعملية النمو تعد من أهم عناصر استمرارية الحياة و الحفاظ على العنصر البري .

والمراهقة هي حلقة من حلقات سلسلة الإرتقاء الإنساني التي تمثل فترة ميلاد حقيقية لما لها من خصوصيات ، ففيها ينفرد النمو بوتيرة سريعة تؤدي إلى حدوث تحولات فيسيولوجية عميقة تنعكس بدورها على النواحي المختلفة للشخصية ، كإضطراب العلاقات الإجتماعية بين المراهقين والآباء من جهة و المراهقين الراشدين عامة من جهة أخرى ، عدم الإستقرار الإنفعالي والتقلب المزاجي وتعدد الطموحات والرغبة في التحرر من الوصاية الأسرية فهي مرحلة إنتقالية من عالم الطفولة إلى بداية سن الرشد والتدرج نحو إكتساب الهوية .

3-1- تعريف المراهقة :

1- لغة :

إن كلمة مراهقة مشتقة من الفعل " رهِقَ بِمَعْنَى غَشَا أَوْ لَحِقَ أَوْ دَنَى ، فهي تفيد معنى الإقتراب أو الدنو من الحلم ، فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم و اكتمال النضج " ¹ .

ويعرفها ابن منظور في لسان العرب بقوله " غلام مرهق أي مقارب للحلم " ² وكذلك تعني لنا كلمة المرهق "الخفة ، الجهل ، الإقتراب من الحلم ، وبذلك يؤكد لنا مجتهدى اللغة العربية بقولهم معنى راهق - غشا أو رهق - دنى ، هو لفظ يطلق على الفرد الغير الناضج إنفعاليا وعقليا وجسميا من مرحلة البلوغ وسن الرشد حتى الرجولة " ³ .

2- إصطلاحا :

المراهقة هي مصطلح وصفي يقصد به مرحلة نمو معينة تبدأ بنهاية الطفولة وتنتهي ببداية مرحلة النضج أو الرشد ، أي أن المراهقة هي مرحلة النهائية أو الطور الذي يمر فيه الناشئ وهو الفرد الغير ناضج جسميا و إنفعاليا وعقليا و إجتماعيا نحو بدء النضج الجسمي و العقلي و الإجتماعي .

تعتبر إحدى حلقات النمو النفسي تتأثر بما سبقها من مراحل ، فكل هذه الأبعاد المختلفة تشكل معا الابعاد الحقيقية لظاهرة كلية عامة هي المراهقة ⁴ .

وكذلك عرفه " بأنها مجموعة من التغيرات الفسيولوجية التي تقرب الفرد من النضج البيولوجي والجسمي وتحدث هذه التغيرات عند البنات في سن مبكر قبل الذكور ⁵ .
والمراهقة " مرحلة تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد إذا فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدايتها وكذلك ظاهرة اجتماعية في نهايتها " ⁶

¹ - فؤاد الباهي السيد " الأسس النفسية من الطفولة إلى الشيخوخة " دار الفكر العربي القاهرة 1997 . صفحة 272 .

² - أبو الفضل جمال الدين ، محمد بن مكرم بن منظور - " لسان العرب " ، المجلد التاسع ، دار مصادر بيروت ، ط الأولى 1995 . ص 131 .

³ - تركي رايح " أصول التربية و التعليم " ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر 1989 . ص 242 .

⁴ - أحمد زكي : علم النفس التربوي ، مكتبة النهضة المصرية ، مصر ، سنة 1972 ، ص 193 .

⁵ - عبد المنعم فؤاد ، الباهي السيد الحنفي ، موسوعة علم النفس و تحليل النفس ، دار العودة ، بيروت لبنان ، 1978 . ص 23 .

⁶ - فؤاد الباهي السيد ، مرجع سابق ، ص 275 .

1. وقد عرفها "وسبيل" " 1955" على أنها المرحلة التي يحدث فيها التحول البيولوجي للفرد .

وبالإضافة إلى كل هذه التعاريف ، يعرفها راجع علي " على أنها " تلك التحديدات ببداية نضج الوظائف الجنسية وقدرة الفرد على التناسل وتنتهي بسن الرشد وإشراف القوى العقلية المختلفة على تمام النضج وانطلاقاً من كل ما تم عرضه حول ما يتعلق بالمراهق وما يميزه فإن معرفة خصائصها بات أمراً ضرورياً للمربين والآباء لضمان حماية المراهقين من الوقوع في الخطأ .

3-2- تحديد مراحل المراهقة :

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

وبداية المراهقة تختلف من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر ، فبعض الأفراد يكون بلوغهم مبكراً في سن الثانية عشر أحيانا ، وبعضهم قد يتأخر بلوغه حتى سن السابعة عشر .² وفيما يلي أقسامها كما جاءت في كتاب " علم نفس النمو للطفولة والمراهقة " لمؤلفه حامد عبد السلام:

¹ - سهير كامل أحمد ، سيكولوجية نمو الطفل ، مركز الإسكندرية للكتاب ، القاهرة ، 1999 . ص 125 - ص 126 .

² - راجح أحمد عزت :مشاكل الشباب النفسية ، جماعة النشر العالمي ، مصر ، 1945 ، ص 09

1- المراهقة المبكرة (12-14) سنة :

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

في هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق إلى الاستقلال ويرغب دائما في التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساس بذاته وكيانه ويصاحبها التفطن الجنسي الناتج عن الإستثارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية ونمو الجهاز التناسلي عند المراهق.¹

2- المرحلة الوسطى (15-17) سنة :

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

3- المراهقة المتأخرة (18-21) سنة :

يطلق عليها بالذات مرحلة الشباب ، حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة التي يتخذ فيها اختيار مهنة المستقبل وكذلك اختيار الزواج أو العزوف ، وفيها يصل النمو إلى مرحلة النضج الجسدي ويتجه نحو الثبات الإنفعالي والتبلور لبعض العواطف الشخصية مثل : الاعتناء بالمظهر الخارجي

وطريقة الكلام والاعتماد على النفس والبحث عن المكانة الاجتماعية وتكون لديه نحو الجماليات ثم الطبيعة والجنس الآخر.²

¹ - حامد عبد السلام زهران : الطفولة والمراهقة ، عالم الكتاب ، ط1 ، 1995 ، ص263- 252

² - حامد عبد السلام زهران ، نفس المرجع ، ص 289- 352

3-3- أنواع المراهقة :

1- المراهقة السوية :

تتسم هذه المراهقة بالهدوء والميل إلى الاستقرار العاطفي والخلو من جميع التوترات الانفعالية والسلبية وتتميز فيها علاقة المراهق مع الآخرين بالحسن والتفتح .

2- المراهقة الانسحابية :

هي عكس المراهقة المكيفة ، تتميز بالانطواء والعزلة والخجل والصفات الأخلاقية

3- المراهقة المنحرفة :

يتميز فيها المراهق بالانحلال الخلقي والانهيار النفسي وعدم القدرة على التكيف وأداء الآخرين.

4- المراهق العدوانية :

تتميز بتمرد المراهق على الأسرة و المدرسة و على المجتمع وعدم التكيف ، والتخلي بالصفات الأخلاقية¹.

3-4- العوامل المؤثرة في المراهقة :

إن العوامل الوراثية العضوية والنمط الثقافي والبيئة الطبيعية تعتبر من العوامل التي تؤثر في المراهقة حيث :

1. يتأثر موعد البلوغ بالتركيب الجسدي العام وما يتصل به من صحة أو مرض ووفرة الغذاء .

2. تتأثر المراهقة بالعوامل المناخية إذ تبدأ في المناطق الباردة من 15-16 سنة في العمر وفي المناطق المعتدلة حوالي 12-13 سنة وأما في المناطق المدارية والاستوائية وتبدأ من 9-12 سنة وهناك من يقول أن ثمة علاقة بين الأجناس و البلوغ ، في الشعوب

النوردية NORDIC وهي الشعوب التي تسكن في الجزء الشمالي الغربي من أوربا إبطاء من الشعوب التي تسكن في البحر الأبيض المتوسط في الوصول إلى

¹ - عاصي عمر - بن سليمان إسماعيل : دور التيكواندو في التقليل من السلوك العدواني لدى المراهقين . مذكرة لنيل شهادة الليسانس ، معهد التربية البدنية و الرياضية ، جامعة الجزائر 2004-2005 ص 31 .

- المراهقة¹ ويرى "بلدويم" أنّ للأولاد الذين يعيشون في الريف يبلغون مبكرين بستة أشهر عن الأولاد الذين يعيشون في المدن². "
3. يتأثر المراهق في نموه الاجتماع بالجو النفسي المهيمن على أسرته وبالعلاقات القائمة بين أهله ويكسب اتجاهه النفسي لتقليده لأبيه وأهله وذويه ، (الأسرة المستقرة) و بتكرار خبراته العائليّة الأولى وتعميقها بانفعالاته الحادة التي تسيطر على الجو الذي يختاره في أطواره والأسرة المستقرة الهادئة المطمئنة تعكس هذه الثقة وذلك الإطمئنان على حياة المراهق وتنشعب بذلك حاجاته إلى الطمأنينة فهي له جوارا مثاليا لنموه ، والأسرة التي تثور غاضبة لأسباب التافهة وتبغض الناس وتميل إلى الانتقام والغيرة لا تشكل إلاّ أفراد مرضى .
4. النظام النفسي : يخفف الفرد في مراهقته بعلاقته بالأسرة ، و يتصل أكثر بزملائه وأقرانه لذي يجب على الأسرة مساعدته في هذا التحرر .
5. المستوى الاجتماعي والثقافي والإقتصادي للأسرة أثر عميق على سلوك المراهق وعلى نموه الاجتماعي ولهذا يختلف سلوك الفرد تبعا لإختلاف المدارج المختلفة لأسرته .
6. البيئة الاجتماعية والمدرسيّة أكثر تبنيا واتساعا من البيئة المنزليّة وأكثر خضوعا لتطورات المجتمع الخارجي من البيت وتكلف المدرسة من المراهقة ألوان مختلف من النشاط الاجتماعي الذي يساعده على سرعة النمو واكتمال النضج ويتأثر المراهق في نموّه الاجتماعي لعلاقته بالمدرسة وبمدى نفوره منهم واجبة لهم .
- 3-5- خصائص و مميزات المراهقة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية :**
- يختلف الكتاب فيما بينهم في تعريف المراهقة و يرى هذا الاختلاف أن البعض يعطي الاعتبار الأول في تعريفه للنمو الجسماني ، بينما يعطي البعض الآخر الأهمية للتغيرات النفسية ، ونجد فئة ثالثة تعطي تعريفا إجتماعيا و توجد فئة رابعة تحددتها بالمدى الزمني و هذه التعاريف و إن أبرزت مظهرا من مظاهر هذه المرحلة طبقا لإهتمامات الباحث و أعطت الأهمية للتغيرات الفسيولوجية و المدى الزمني أو الضغوطات الإجتماعية أو

¹ - محمد سلامة آدم ، مشكلات الطفولة و المراهقة ، دار الجيل للطبع و النشر و التوزيع ، لبنان ، ط 2 ، 1998 ص 150 .

² - مصطفى فهمي : في علم النفس ، دار الثقافة ، القاهرة ، بدون سنة ص 343 .

التغيرات النفسية ، فنحن نرى أنها فترة تتميز بكل هذا ، فهي فترة زمنية في مجرى حياة الفرد تتميز بالتغيرات الجسمانية و الفيزيولوجية التي تتم تحت ضغوط إجتماعية معينة تجعل لهذه المرحلة مظاهرها المتميزة و تساعد الظروف الثقافية في بعض الثقافات على تمييز هذه المرحلة.

1- النمو الجسمي للمراهق :

إن البعد الجسمي هو أحد الأبعاد البارزة في نمو المراهق ، و يشتمل البعد الجسمي على مظهرين أساسيين من مظاهر النمو و هما النمو الفسيولوجي ، أو التشريحي و النمو العضوي ، و المقصود بالنمو الفسيولوجي هو النمو في الأجهزة الداخلية غير الظاهرة للعيان التي يتعرض لها المراهق أثناء البلوغ و ما بعده ، و يشمل ذلك بوجه خاص النمو في الغدد الجنسية ، أما النمو العضوي فيتمثل في نمو الأبعاد الخارجية للمراهق كالطول و الوزن و العرض و التغيير في ملامح الوجه و غيره من الظواهر الجديدة ، التي تصاحب عملية النمو ، ولعل المظهر الوحيد الذي يعتبر أساسا أثناء عملية النمو لدى المراهق هي تلك التغيرات التي تحدث في جسم الحدث ، إذ أن التغيرات تؤذن بأن هذا الحدث (ذكر أو أنثى) و تكون كالتالي :

أ) الجنس الأنثوي : الوصول إلى النضج الجنسي يثبت الدورة الشهرية ، زيادة القامة بشكل 01سم لمدة ثلاث سنوات على مستوى الجذع ، أما زيادة الوزن يكون في استقرار نسبي.

ب) الجنس الذكري : تكامل النضج الجنسي بظهور اللحية ، إتساع الصدر ، الجسم ينسجم و تترن إضطرابات غدد الصم الهرمونية التي تسبب فقدان الشهية و عدم القدرة على النوم و يؤثر على الطبع و الإيقاع القلبي و التنفس و زيادة القامة بحوالي 01 سم كل سنة لمدة سنتين أو ثلاثة على مستوى الجذع و نمو الوزن ثابت و بشكل عام تتضاعف كتلة الجسم عند البلوغ ، لكن الكتلة العظمية عند الأولاد تفوق التي عند البنات بحوالي 1.5سم مرة في حين أن الكتلة الشخصية عند البنات تساوي ضعف التي عند الأولاد¹.

¹ - نصر الدين البراوي : " مشاكل المراهقة " ، مجلة التكوين و التربية ، العدد الثالث ، سنة 1973-1974 ص 34 .

2- النمو النفسي للمراهق :

يتأثر النمو النفسي للمراهق بالبيئة الإجتماعية و الأسرية التي يعيش فيها ، فيما يوجد في البيئة الإجتماعية من ثقافة و تقاليد و عادات و إتجاهات و ميول تؤثر في المراهق ، و توجه سلوكه و تجعل عملية تكيفه مع نفسه و مع المحيط سهلة أو صعبة.

ومن أبرز مظاهر الحياة النفسية هي فترة المراهقة حيث يرغب المراهق في الإستقلال عن الأسرة و ميله نحو الإعتماد على النفس ، في حين يواجه صراعا نفسيا قويا و يتأرجح من حالات لأخرى و يميل إلى التفكير في المشاكل المحيطة به ، فهو يرى نفسه بأنه يصعد صغيرا فيجتمع بالأطفال و يشاركونهم أحاديثهم و ألعابهم ، بل يرى أنه يقيم في أحاديث الكبار لكن هؤلاء يرفضونه لأنهم يعتبرونه صغيرا¹.

أ- **مرحلة الاعتزاز بالشخصية عند المراهق :** تتميز بمحاولة المراهق الإنتصار على زملائه في ألعابه ، وبمغالاته في منافستهم وبميله أحيانا إلى السلوك العدواني ، وبجراته التي تتعدى بعض المخاوف القائمة ليؤكد بذلك شخصيته ومكانته ويبرهن على قوته وشجاعته .

ب- **مرحلة تقليد الفتيان عند المراهقات :** تتميز هذه المرحلة بتقليد الفتيات للفتيان في السلوك ، الزي والحوار ، لذا إسترجعت هذه المظاهر الغريبة بعض الفلاسفة وفريق من علماء التحليل النفسي².

3- النمو الإجتماعي :

تزداد أهمية العلاقات الإجتماعية للناشئ بتقدمه من الطفولة ودخوله إلى المراهقة وذلك بتشعب تلك العلاقات من جهة وازدياد تأثيرها من مجمل حياته وسلوكياته ، ولهذا أعتبر النمو الإجتماعي من الأمور الأساسية في هذه المرحلة وأعيرت اهتماما من طرف الباحثين ، و إستطاعوا كشف الكثير من خصائصها والتي أثبتتها الدكتورة " مصطفى فهمي " في ثلاثة عناصر أساسية وهي :

¹ - عبد الرحمان العيسوي : مرجع سابق ، ص 29 .

² - نصر الدين البزاوي : " مشاكل المراهقة " ، مرجع سابق ص 34 .

أ - يميل المراهق في السنوات الأولى الى مسايرة المجموعة التي ينتمي إليها فيحاول أن يظهر بمظهرهم و أن يتصرف كما يتصرفون لتجنب كل ما يؤدي إلى إثارة النزاع بينه وبين أفراد الجماعة ويجعل من إحترامه و إخلاصه لهم وتضرعه لأفكارهم نوعاً من التحقيق للشعور بالإثم الناجم من عدم طاعته لوالديه ومدرسيه .

ب- **إختيار الأصدقاء :** إن ما يطلبه المراهق من صديقه هو ان يكون قادراً على فهمه ويظهر له الود والحنان وهذا ما يساعده بالتغلب على حالات الضيق ففي بعض الأحيان يكون الصديق أكبر منه سناً ويشترط عدم السلطة المباشرة¹.

4- **الخصائص العقلية للمراهق :** تتميز فترة المراهقة بنمو القدرات العقلية ونضجها ، فتسير الحياة العقلية له من البسيط الى المعقد ، أي من مجرد الإدراك الحسي والحركي إلى إدراك العلاقات والمعاني المجردة ، ففي مرحلة المراهقة ينمو الذكاء العام ويسمى القدرة العقلية العامة كال تفكير والتذكر والتخيل والتعلم².

5- النمو الإنفعالي للمراهق :

يجمع علماء النفس أن إنفعالات المراهق تختلف في نواحي كثيرة عن انفعالات الطفل وتشمل هذه الاختلافات النواحي التالية³ :

- المراهق في هذه المرحلة في هذه المرحلة يثور لأنته الأسباب.
- يتميز المراهق بانفعالات متقلبة وعدم الثبات إذ ينتقل من إنفعال لآخر في مدة قصيرة مثلاً : من الزهو الى الكبرياء إلى القنوط إلى اليأس .
- لا يستطيع المراهق التحكم في مظاهره الخارجية لحالته الإنفعالية إذا أثير و أغضب مثلاً يصرخ ويعصي بعض الأوامر ويدفع الأشياء ، ونفس الشيء إذا فرح ، وهنا نجده يقوم ببعض الحركات .
- يتعرض في بعض الظروف إلى اليأس وينشأ هذا الإحباط في تحقيق أمانيه وعواطف جامحة تدفعه إلى التفكير في الانتحار في بعض الأحيان .

¹- مصطفي فهمي : " سيكولوجية الطفولة و المراهقة " ، دار مصر للطباعة ، سنة 1971 ص 227 .

²- عبد الرحمان العيسوي : علم النفس النمو ، مرجع سابق ص 38 .

³- نصر الدين البزاوي : مشاكل المراهقة ، مرجع سابق ص 38 .

- يبدأ بتكوين بعض العواطف الشخصية كالإعزاز بالنفس والعناية بالهنادام وبطريقة الجلوس والشعور بأن له إبداء الرأي ويكون عاطفي نحو الأشياء الجميلة.
- ويتأثر النمو الإنفعالي للمراهق نحو الأسرة والعلاقات القائمة بين أفرادها وتلعب الأسرة دورا أساسيا في النمو السوي للمراهق من الناحية الإنفعالية ، و الإنفعال هو القدرة على الإستجابة وعلى فهم إستجابات الآخرين ¹.

3-6- تعريف المؤسسة الثانوية :

المؤسسة الثانوية هي مؤسسة تربوية تعمل على تربية الفرد وتعليمه من طرف المربين و الأساتذة .

3-7- أهداف المؤسسة الثانوية :

من مهام المؤسسة الثانوية أن تهيئ الفرد لأن يصبح فيما بعد إنسان صالح لنفسه و مجتمعه ، وذلك من خلال عملية التوعية وتعليم ما أمكن من معارف والعلوم والمهارات الأساسية اللازمة له لمتابعة دراسته في الجامعة والمعاهد العليا ، وذلك من خلال منهاج يضعه علماء التربية والتعليم ، مما يشمل عليه من مجموعة من المواد العلمية و الأدبية و اللغات الخ .

" وتؤكد الدراسات السيكولوجية الحديثة أن 3% من طلاب الثانويات موهوبون و 15% الى 20% متفوقون عقليا ، هم الذين تفتح لهم أبواب الجامعة بغض النظر عن إمكانياتهم المادية إضافة إلى ذوي المستوى الدراسي الأحسن فكل هؤلاء لهم الحق في دراسات تهيئهم في الدراسات الجامعية "

3-8- مشاكل المراهقة :

الأسرة وكل من له صلة بهذه الشريحة المهمة في المجتمع وفيما يلي أهم المشاكل التي تواجه المراهقين في هذه الفترة .

1- المشاكل الصحية :

إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها الشباب في سن المراهقة هي السمنة إذ يصاب المراهقين بسمنة بسيطة مؤقتة ولكن اذا كانت كبيرة يجب العمل على تنظيم الاكل و العرض على طبيب مختص فقد يكون وراءها اضطرابات شديدة للغدد ، كما يجب عرض

¹ - ميخائيل خليل عوض : " مشكلات المراهقين في المدن و الأرياف " ، مصر ، دار المعارف ، 1971 ص 71 .

المراهقين على انفراد مع الطبيب للإستماع إلى متاعبهم و هو في حد ذاته جوهر العلاج لأن لدى المراهقين إحساس فائق بأن أهله لا يفهمونه .

2- المشاكل النفسية :

من المعروف أن المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق ، و إنطلاقا من هذه العوامل النفسية ذاتها التي تبدوا واضحة في تطلع المراهق نحو التحرر و الإستقلال ، و ثورته لتحقيق هذا التطلع يشقى الطرق و الأساليب ، فهو لا يخضع لقيود البيئة و تقاليده ، و أحكام المجتمع و قيمته الخلقية و الإجتماعية ، بل أصبح يمحص الأمور و يناقشها و يزنها بتفكيره و عقله ، وعندما يشعر المراهق بأن البيئة تتصارع معه و لا تقدر موقفه و لا تحس بإحساسه الجديد ، لهذا فهو يسعى دون قهر لأن يؤكد نفسه بثورته و تمرده و عناده ، فإذا كانت كل من الأسرة و المدرسة و الأصدقاء لا يفهمون قدراته و مواهبه ، ولا يعاملونه كفرد مستقل و لا تشبع فيه حاجاته الأساسية على حين فهو يجب أن يحس بذاته وأن يكون شيء يذكر يعترف الكل بقدره و قيمته ¹.

3- توجيهات خاصة :

هذه بعض القواعد العامة التي يجب أن يراعيها المربون في تعاملهم مع الأحداث حتى يجنبونهم مغبة هذا الانحراف النفسي كما يستطيعون مراعاة هذه القواعد السلوكية مع أطفالهم و هي ² :

- لا يجوز الإكثار من التدخل في أعمال المراهقين وتحديد حركتهم و إرغامهم على الطاعة لمجرد الطاعة
- لا يجوز إظهار المراهقين لمظهر العجز أو الاستهزاء بهم والسخرية منهم أو إذلالهم وتوبيخهم أو العمل بتهديئتهم بالعنف والشدة والسماح لهم بالتعبير عن إنفعالاتهم العنيفة أحيانا أمر صحيح .
- لا يجوز الظهور أمام المراهقين بمظهر الضعف والقلق ولا بمظهر الإهمال لهم.
- يجب ضبط النفس قدر الإمكان أمام المراهقين.
- لا يجب مشاكسة المراهقين لمجرد الهدف من تسليية أنفسنا.

¹ - ميخائيل خليل عوض : " مشكلات المراهقين في المدن و الأرياف " مرجع سابق، ص 72 .

² - عبد المنعم الحنفي : " موسوعة علم النفس و التحليل النفسي " ، ط 2 ، دار العودة ، 1978 ص 85 .

- لا يجوز إثارة الغيرة بين المراهقين ، ولا يجوز الإكثار من الموازنات بينهم .
- يجب أن يكون محيط المراهق جو عطف و هدوء وتقدير وعدل و ثبات في المعاملة .
- يجب أن يشغل المراهق ذو الميولات العدوانية بأن تحتاج إلى جهد كالحركة واللعب .

4- المشاكل الإنفعالية :

إن العامل الإنفعالي في حياة المراهق يبدأ واضحا في عنف إنفعالاته و حدثها و إندفاعها ، وهذا الإندفاع ليس أساسه نفسية خاصة ، بل يرجع ذلك للتغيرات الجسمية ، فإحساس المراهق بنمو جسمه وشعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال وصوته أصبح خشنا فيشعر المراهق بالزهو و الإفتخار ، في الوقت نفسه يشعر بالحياء و الخجل من هذا النمو الطارئ كما يتجلى بوضوح ذوق المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها والتي تتطلب منه أن يكون رجلا في سلوكه وتصرفاته¹ .

5- المشاكل الاجتماعية:

إن مشاكل المراهقة تنشأ من الإحتياجات السيكولوجية الأساسية مثل الحصول على مركزه و مكانته في المجتمع و الإحساس بأن الفرد مرغوب فيه ، فسوف نتناول كل من الأسرة والمدرسة والمجتمع كمصادر من مصادر السلطة على المراهق .

أ الأسرة : في هذه الفترة من العمر يميل الطفل إلى التحرر و الإستقلال بذاته من عالم طفولته و لكن بطبيعة الحال فان الأسرة تتدخل في شأنه فيكون هذا تصغيرا و إحتقارا له من طرف أسرته ، و هذا حسب إعتقاده فلا يجب معاملته كالصغار ، فيحاول المناقشة ونقد الأفكار و لا يتقبل كل ما يقال له و تصبح له آراء خاصة و التعند في طرحها ، وتتأثر نفسيته بالصراعات الموجودة بينه وبين أسرته و تؤول النتيجة إما خضوع المراهق و إمتثاله ، أو تمرده وعدم إستسلامه .

ب - المدرسة : إن المدرسة هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها المراهق معظم أوقاته ، و سلطته المدرسية تتعرض لثورة المراهق فالطالب يحاول أن يتخطاها و يتمرد عليها بحكم طبيعة هذه المرحلة من العمر ، بل يرى ان سلطة المدرسة أشد من سلطة

¹ - ميخائيل خليل عوض : " مشكلات المراهقين في المدن و الأرياف " ، مرجع سابق، ص 73 .

الأُسرة فلا يستطيع أن يفعل ما يريد ، فلهذا فهو يأخذ مظهرًا سلبيًا عن ثورته كإصطناعه الغرور أو الإستهانة بالدروس أو المدرس بشكل خاص لدرجة تصل إلى العدوان .

ت - المجتمع : إن الإنسان بصفة عامة و المراهق بصفة خاصة يميل إلى الحياة الإجتماعية أو العزلة ، فالبعض منهم يمكنهم عقد صلات إجتماعية بسهولة للتمتع بمهارات إجتماعية تمكنهم من إكتساب صداقات و البعض الآخر يميلون إلى العزلة و الإبتعاد عن إكتساب المهارات الإجتماعية وكل ما يمكن قوله في هذا المجال أن الفرد لكي يحقق المجال الإجتماعي و ينهض بعلاقات إجتماعية لا بد أن يكون محبوبًا من الآخرين وأن يكون له أصدقاء وأن يشعر بتقبل الآخرين له ¹ .

إن المراهق قد يواجه الثورة والنقد نحو المجتمع ونحو العادات والتقاليد والقيم الخلقية والدينية السائدة كما ينقد نواحي النقص والعيوب الموجود فيها ، ويكون المراهق كفرد بانتمائه إلى المجتمع وتفاعله معه يؤكد رغبته في التعبير عن ذاته و شخصيته ويحقق إستقلاله وفرديته ، وإنما نلاحظ مقاومة و ثورة تمردًا من المراهق إذا ما ضغطت أو أعيقت هذه الرغبات من المدرسة أو المجتمع .

6- المشاكل الجنسية :

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل إلى الجنس الآخر لكن العادات والتقاليد الموجودة في المجتمع تقف حاجزًا دون أن ينال ما يريده أو ما يسعى إليه فعندما يفصل المجتمع بين الجنسين فيه يعيق طموحات كل جنس إتجاه الآخر وقد يتعرض للانحراف غيره من السلوكات الأخرى التي لا يقرها المجتمع ولا يقبلها كالمعاكسة .

3-9- أهمية النشاط الرياضي عند المراهق :

التربية البدنية والرياضية جزء من التربية العامة والتي تهدف إلى تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية ، العقلية ، الإنفعالية و الإجتماعية ، وذلك عن طريق ألوان النشاط البدني التي أختيرت لغرض تحقيق هذه الأهداف ، وعلى مستوى المدرسة فهو يحقق النمو الشامل والمتزن للتلميذ ويحقق إختياراتهم البدنية والرياضية التي لها دور هام جدا في عملية التوافق بين العضلات والأعصاب وزيادة الإنسجام في كل ما يقوم به التلميذ من حركات وهذا من الناحية البيولوجية .

¹ - ميخائيل خليل عوض : " مشكلات المراهقين في المدن و الأرياف " ، مرجع سابق ص 74 .

إذن فممارسة نشاطات التربية البدنية والرياضية لها تأثير على جسم المراهق من الناحية البيولوجية وكذلك فهي تؤثر الجانب النفسي والاجتماعي للتلميذ .

1- من الجانب النفسي:

لقد أثبتت الدراسات النفسية الحديثة أن التربية البدنية تلعب دورا هاما في الصحة النفسية وعنصرا هاما في بناء الشخصية الناضجة السوية تعالج كثيرا من الانحرافات النفسية لأنها تحقق التوافق النفسي الجسمي للفرد فالتربية البدنية تشغل الطاقة الزائدة للفرد فيتحرر بذلك من الكبت والانعزال اللذان يتحولان بمرور الزمن إلى مرض نفسي وتبعد الفرد الذي هو ضمن الجماعات عن العقد النفسية كالأنانية وحب الذات فيشعر بالسرور والراحة .

2- من الجانب الاجتماعي :

إن عملية الاندماج للفرد في المجتمع يفرض عليه حقوق وواجبات ويعلمه التعاون والمعاملات والثقة بالنفس ، ويتعلم كيفية التوفيق بين ما هو صالح له و ما هو صالح للجميع ، ويتعلم من خلالها أهمية إحترام الأنظمة و قوانين المجتمع وهذه العلاقة الوثيقة موجودة بين التربية البدنية والرياضية والجانب الاجتماعي حيث أنه لا يمكن أن ينمو الفرد نموا سليما إلا إذا كان داخل الجماعة فالإنسان إجتماعي بطبعه فالتربية البدنية والرياضية تحضر الفرص المناسبة للنمو السليم للأفراد وتساعدهم على فهم العلاقات الاجتماعية ولتكيفهم معها و هي عامل تجنيد الجماهير الشعبية من أجل الدفاع عن مكاسب البلاد .

وتعد عنصرا لإحلال السلام في العالم وذلك بتدعيمها للتضامن والتفاهم والتعاون على المستوى الدولي¹ .

3- من الجانب الفسيولوجي:

"من الناحية الجسمية المراهق يلاحظ أن تزيد في اللياقة البدنية وتقوم كذلك بتطوير عملية النمو المتوازن للجسم و خاصة في نمو الطول والوزن بنسب متساوية وكما أنه أيضا ينمي صفات التنسيق والتوافق العضلي والعصبي لدى المراهق " .

¹ - شهد للملا ، دوافع ممارسة النشاط الرياضي الجامعي : رسالة ماجستير غير منشورة الجزائر. 1992 ص 63- ص 64 .

ومن الناحية الصحية فان ممارسة النشاط الرياضي والرياضة عموما تكسب الفرد أو المراهق تحسنا صحيا ملحوظا إذ تنمي جهاز المناعة والذي بدوره يكون مضاد لكل الأمراض المصادفة .

4- الجانب العقلي :

لقد أثبتت وأكدت دراسة العلماء على فائدة ممارسة الرياضة ومزاياها فهي تقوم بتطوير القدرات العقلية الخاصة بالممارسة كالإدراك و الذكاء و الذاكرة و التخيل....الخ إذ هناك نقول "العقل السليم في الجسم السليم"

3-10- حاجات المراهق:

تصاحب التغيرات التي تحدث مع البلوغ تغيرات في حاجات المراهقين في أول مرة و للوهلة الأولى تبدو حاجات المراهقين الأساسية فيما يلي:

1- الحاجة إلى الأمن:

يتضمن الحاجة إلى الأمن الجسمي والصحة الجسمية ، الحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي ، الحاجة إلى البقاء حي ، الحاجة إلى تجنب الخطر و الألم ، الحاجة إلى الاسترخاء والراحة ، الحاجة إلى الشفاء عند المرض أو الجوع ، الحاجة إلى الحياة الأسرية الآمنة المستقرة¹.

2- الحاجة إلى الحب والقبول :

- ✓ تقبل المراهقة كما هو في المجتمع .
- ✓ الانتماء إلى الجماعة والأصدقاء و إسعاد الآخرين .

3- الحاجة إلى مكانة الذات :

- الإحاطة بالرفقاء و الإنتماء إليهم والشعور بالعدالة في المعاملة والنجاح الإجتماعي والمركز والقيم الإجتماعية والإعتراف بالآخرين .

4- الحاجة إلى الاشباع الجنسي :

- ✓ تتمثل في الاهتمام بالجنس الآخر وحبه له .

¹ - حامد عبد السلام زهران ، علم نفس النمو الطفولة و المراهقة ، الشركة الدولية للطباعة الدولية ، القاهرة 2001 ، ط 5 ، ص 432 .

5 الحاجة الى النمو العقلي والابتكار :

تنظم الحاجة إلى التفكير وتوسيع قاعدة الفكر والسلوك ، الحاجة إلى تحصيل الحقائق وتفسيرها ، الحاجة إلى التنظيم ، الحاجة إلى الخبرات الجديدة والتنوع ، الحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل ، الحاجة إلى النجاح والتقدم الدراسي ، الحاجة إلى التعبير عن النفس ، الحاجة إلى المعلومات ونمو القدرات ، الحاجة إلى التوجيه و الإرشاد العلاجي والتربوي ، و المهني و الزوجي .

6 الحاجة الى تحسين الذات :

- العمل لبلوغ الهدف والنمو .
- يصبح سويا وعاديا .
- معرفة الذات وتوجيهها .

3-11- واجبات الآباء و المعلمين نحو الشباب في مرحلة المراهقة :

1- الناحية الجسمية:

باعتبار المراهق يقضي معظم فترة المراهقة في الدراسة وكان خلال الحصص الدراسية مرغما على البقاء ساكنا مركزا إهتمامه على محتوى دروسه اليومية والمتكررة ، فهذا يسبب له حالة القلق و الإضطراب وتجعل المراهق يسلك ضد كل من المعلم و زملائه سلوك سلبية و إنحرافية وحتى يخفف المعلم على المراهق وعلى نفسه الضغوطات ذات المنشأ الفيزيولوجي ، و يفضل الرياضة وبمعنى آخر إحداث قطيعة إيجابية مع الحياة اليومية الروتينية باتجاهه نحو ممارسة النشاط البدني بدل إحداث قطيعة سلبية باتجاهه نحو الإباحة والإجرامية.

"فالرياضة إذا هي المثبط الوحيد للغضب والمسكن والمهدئ له ¹ " .

2- من الناحية العقلية:

أ- إختيار المواد التي تتاسب نموهم العقلي و إستخدام الأسلوب العلمي في تفهيمها ، و كذلك العناية بإختيار الموضوعات الأدبية و الفلسفية التي تكون ذات قيمة في حياتهم و تكوينهم وترقية ذوقهم الجمالي .

¹ -PIERRE COUR SERTIN :PSYCHOPECLOGOGIE DU SPORT , LIBRAIRIE PHILOSOPHIQUE UNIRING , 1972 , P 134 .

ب - إختيار الكتب التي تحمل إليهم جميع الأفكار .
ج- الاعتماد في الدراسة على تفهم الحقائق تفهما موضوعيا و النظرة إلى المعارف نظرة منطقية مجرة من الهوى.

د- إتاحة الفرصة لهم لإظهار الميول و الإستعدادات تمهيدا للإختيار العلمي والتوجيه المهني في المرحلة الجامعية لمن يريد مواصلة دراسته فيها .

3- من الناحية الإجتماعية و الوجدانية:

أ - من الناحية الإجتماعية : تعد الرغبة في الإندماج الإجتماعي و إشباع الحاجات الإجتماعية من العوامل الهامة خلال هذه الفترة إذ نقص إشباعها يؤدي بالمراهق إلى سلوكات سلبية كالعنصرية أو الإنزواء و الإنسحاب و التسليم و الإبتعاد عن الناس ، هذا ما يشكل ضعفا على المراهقين بصفة خاصة ، وفي هذا الإطار يقول "الأفندي" إن الضغط الذي تولده النزوات الجنسية والعنصرية يمكن التحكم فيها وتوجيهها بفضل الممارسة الرياضية بإعتبارها الوسيلة المقبولة إجتماعيا وكذلك الطريقة الوحيدة التي يتمكن المراهق من خلالها إثبات ذاتيته وتكوين هويته ، وتتحكم في إنفعالاته و بالتالي الإندماج قصد التكيف الإجتماعي

ب- من الناحية الوجدانية: يعترف الكثير من الباحثين بأهمية التربية البدنية والرياضية في تدريب الفرد على الإلتزان والثبات من الناحية الوجدانية ، فلا يهتزون كثيرا بإنتمسارهم ولا يجوز أن يظهر عليهم الألم والغضب عند إنهمامهم في المنافسات المختلفة ، فما ينبغي علينا هو ترغيب الطفل و جذبه للممارسة بدلا من ترغيمه على أداء تمارين قد تضايقه¹.

3-12- المراهق والذات :

يرى عبد العالي الجسماني أن من أهم خصائص المراهق نمو الوعي الذاتي أو الشعور بالذات ، كي نفهم المراهق على نحو أفضل علينا أن ندرك ما يحتمل في نفسه فنفهم ذاته وتكوينه الوجداني بوجه عام .

إن المراهق في هذه المرحلة يلتفت إلى نفسه كذات مستقلة وينظر إلى خبراته كونها تختلف إختلافا كبيرا عما كانت أيام مرحلة الطفولة و المهم في الأمر أنه قد يعيد

¹ - محمد أحمد الأفندي ، " علم النفس الرياضي و الأسس النفسية للتربية " ، القاهرة ، عالم الكتب ، سنة 1965 ، ص 245- 246 .

النظر في هذه الذات وفقا للتغيرات الجديدة التي تطرأ عليه وتبعاً للتكوين الجسمي والوظيفي .

إلى جانب هذه عليه أن وكيف علاقته بأقرانه الراشدين ضمن المجال الاجتماعي كتحقيق الذات وإدراكها يستوجب من المراهق الإجابة على أسئلة شتى يطرحها على نفسه كان تساءل بها في قرارة نفسه : من أنا ؟ هل يهتم الآخرون بي ؟ هل لدي قيمة في نظر الآخرين ؟¹ .

تتصف هذه المرحلة بالحساسية إذ أن المراهق يصعب عليه تقبل أي إنتقاد أو بإعتباره إحتقاراً لذاته وقيمه ، فينتابه الارتباك ، الشك الحيرة والقلق و الإحباط و الصداق و أشكال أخرى من الإضطرابات النفسية وعليه يجب على البيئة المحيطة بالمراهق خاصة الأسرة أن تساعد أبناءها المراهقين على إمتلاك مفاهيم ومشاعر أكثر إيجابية عن ذواتهم وقدراتهم و إدراكها إدراكاً يتماشى مع جوانب النمو المختلفة كي يستطيعوا تقدير ذواتهم بصفة موجبة .

3-13- تهيئة المراهق :

ولتحقيق واجبات النمو على الأهل تهيئة إبنهم المراهق لدخول هذه المرحلة وتجاوزها دون مشاكل ، ويمكن أن يتم ذلك بخطوات كثيرة منها :

1- إعلام المراهق أنه ينتقل من مرحلة إلى أخرى جديدة تعني أنه أكبر وأصبح مسؤولاً عن تصرفاته ، و أنه إنتقل الى مرحلة التكليف ، لأنه يصبح محاسباً من قبل الله تعالى .

لأنه وصل إلى النضج العقلي والنفسي الذي يجعله قادراً على تحمل نتيجة أفعاله واختياراته ومثلما توسعت حقوقه وأصبح عضواً كاملاً في الأسرة .

2- أن هناك تغيرات جسدية وعاطفية وعقلية و إجتماعية ينتج ذلك ثورة تحدث داخله فهو لم يعد طفلاً يلعب ويلهوا بل أصبح له دور إتحاه نفسه ومجتمعه لذا فإن إحساسه العاطفي نحو الجنس الآخر وشعوره برغبة يجب أن يوظف لأداء هذا الدور .

3- أن يعلم المراهق الأحكام الشرعية الخاصة بالصيام و الصلاة و الطهارة و الإغتسال ، ويكون ذلك مدخلاً لإعطائه الفرصة للتساؤل حول أي شيء يدور حول هذه

¹ - عبد العال الجسmani : بسلوكولوجية الطفل و المراهقة ، دار العربية للعلوم ، ط 1 ، ص 35 .

المسألة حتى لا يضطر لأن يستقي معلوماته من جهات خارجية يمكن أن تضره أو ترشده إلى خطأ أو حرام .

4- التفهم الكامل إلى ما يعاني منه المراهق وعصبية وتمرد و إمتصاص غضبه ،

لأن هذه المرحلة هي مرحلة إحساس المراهق ، مما يجعل المراهق سهل الإستهارة والغضب و لذلك على الأهل بث الأمان و الإطمئنان في نفس إبنهم وقد يكون المفيد القول مثلا " أنا أعرف أن إخوتك يسببون لك بعض المضايقات ، و أنا أحس بالإزعاج ، لكن على ما يبدو إن هناك أمر آخر يكدرك ويغضبك ، فهل ترغب في التحدث عنه ؟ لأن ذلك يشجع المراهق عن الحديث عما يدور في نفسه .

5- إتساع روح الشورى في الأسرة لأن تطبيقها يجعل المراهق يدرك أن هناك رأيا

أو رأيا آخر معتبرا لا بد أن يحترم ويعلمه ذلك أيضا كيفية عرض رأيه بصورة عقلانية منطقية ويجعله يدرك أن هناك أمورا إستراتيجية لا يمكن المساس بها ، منها على سبيل المثال : الدين ، التماسك الأسري و الأخلاق و القيم

3-14- علاقة المراهق بأستاذ التربية البدنية والرياضية:

تلعب علاقة الأستاذ بالتلميذ دورا أساسيا في بناء شخصية المراهق بدرجة أنه يمكن إعتبارها المفتاح الموصل إلى النجاح التعليمي أو فشله إذ يعتبر التلميذ مرآة تعكس حالة الأستاذ المزاجية وإستعداداته وانفعالاته ، فهو إن أظهر روح التفتح للحياة والإستعداد للعمل بكل جد وعزم ، فإننا نجد نفس الصفات عند التلميذ ، وإن كانت غيرها إن النتيجة تكون مطابقة لصفاته وإذا كان المعلم يميل إلى السيطرة و إستعمال القوة في معاملته للتلميذ فالنتيجة تكون سلبية حيث يميل التلميذ إلى الإنسحاب والعدوان و الإنحراف .

إذن فالعلاقة التي تربط المعلم بالتلميذ ليست سهلة و أمرا بسيطا كما يتصور البعض فالنجاح و الفشل لهذه العلاقة مرتبط إرتباطا وثيقا بمجموعة من العوامل المعقدة ومنها علاقة التلميذ بوالده ، فإذا كانت هذه الأخيرة مبنية على إحترام فالعلاقة التي تربط الطرفين يجب أن تكون علاقة مبنية على أساس الإحترام والمحبة لا على أساس السلطة ، فالمعلم الناجح عليه أن يكون قادرا على التأثير بصورة بناءة في حياة التلميذ ، ومن الطبيعي أن يؤدي الأستاذ دوره في توجيه المسار النهائي للناشئ ويساعده على إكتشاف قدراته العقلية وتحقيقها ، ومساعدته على الصمود أمام صعوباته الخاصة في التكيف

وعلى مواجهه الإتجاهات الشاذة والعادات المدمرة وغيرها من المعوقات التي تعرقل صيرورته ككائن سوي وشخصية نامية¹ .

3-15- فائدة الممارسة الرياضية في نمو المراحل :

إن ممارسة التربية الرياضية تؤدي إلى تغييرات فيزيولوجية ونفسية بحيث توفر نوع من التداوي الفكري والبدني كما تزيدهم المهارات والخبرات الحركية أكثر في الحياة إذ تعمل التربية البدنية على إستثارة المواهب وتحسين القدرات بصفة دائمة ومنظمة فتؤدي إلى إبتعاد التلاميذ عن الكسل وتقضي على الإحساس بالملل وتملا وقت الفراغ بدلا من تضييعه فيما لا يعود بالنفع² .

3-16- خصائص الأنشطة الرياضية عند المراهق:

لقد أكدت الدراسات الحديثة أن هناك وحدة بين جميع النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية , وان النمو يشمل جميع النواحي ولا يمكن فصل ناحية عن أخرى, وتحقيقها لمبدأ التكامل والاستقرار في النمو يجب على المراهق على ان لا ينقطع عن النشاط البدني لفترات طويلة ولتخفيف هذا يمكن الاعتماد على البرنامج المدرسي وتحديد برامج التربية البدنية والرياضية وذلك بأن يهتم بالجوانب التالية:

- رفع مستوى الأداء الرياضي
- إتاحة الفرصة لتعلم القيادة والإنضباط
- تعلم قوانين الألعاب وكيفية تطبيقها
- تعلم الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية³.

خلاصة :

¹ - ميخائيل إبراهيم أسعد ، مشكلات الطفولة و المراهقة ، دار الافاق الجديدة ، بيروت ، 1986 ، ص 197 .

² - ميخائيل إبراهيم أسعد ، مرجع سابق ، ص 197 .

³ - محمد سمير، أبي اسماعيل: مذكرة ليسانس: أثر التربية البدنية والرياضية على صحة ونفسية المراهق، دالي ابراهيم، 1999-2001، ص38

من خلال ما سبق نستخلص أن مرحلة المراهقة من أصعب المراحل العمرية التي يمر بها الفرد مما تحمله من التغيرات المتعددة التي تطرأ على الفرد سواء الجسمية أو الفردية الإجتماعية وكذا المشكلات والأزمات التي تصادفها .

فعلى المؤسسات المحيطة به من مدرسة ومجتمع وأسرة أن يكونوا على دراية بصعوبة وأهمية هذه الفترة العمرية للمراهق فعليها الإصغاء إليه وتقبل أفكاره وتصرفاته والعمل على توفير مختلف حاجياته ، وكذا إرشاده وتوجيهه توجيهها سليما لما ينفعه في المستقبل بدلا من معاتبته وتجاهله و الفرار منه ، فعلىنا إستعمال شتى الوسائل لضمان إستقرار ونمو المراهق نموا سليما ، والتربية البدنية و الرياضية لها دور مهم في تحقيق ذلك .

تمهيد:

ان البحوث العلمية عموما تهدف الى الكشف عن الحقائق, حيث تكمن قيمة هذه البحوث في التحكم في المنهجية المتبعة فيها , ومصطلح المنهجية يعني "مجموعة المناهج والطرق التي تواجه الباحث في بحثه, وبالتالي فإن الوظيفة المنهجية هي جمع المعلومات, ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من اجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها " ¹.

تناولنا في هذا الفصل الدراسة الاستطلاعية من حيث بعدها الزمني والمكاني ثم الاداة المستخدمة في الدراسة حيث تطرقنا الى الشروط العلمية التي يجب ان تتوفر في اداة البحث من صدق وثبات وموضوعية كما قمنا بضبط متغيرات الدراسة وحصر مجتمع البحث والعينة التي قمنا باختيارها والطريقة التي اعتمدناها في تحديد حجم العينة .

كما تناول هذا الفصل المنهج العلمي المستخدم في الدراسة وبيين كيفية تطبيق الاجراءات الميدانية , وتطرقنا الى الأساليب الاحصائية التي اعتمدناها في تحليل المعطيات التي جمعناها .

¹ - فريدريك معتوق: "معجم العلوم الاجتماعية" أكاديمية بيروت, لبنان, 1998, ص 231

1-1- الدراسة الاستطلاعية :

تعد الدراسة الاستطلاعية أول خطوة يلجأ إليها الباحث للتعرف على ميدان دراسته, ولجمع اكبر قدر ممكن من المعلومات حول موضوع البحث, إلى جانب التحقق من وجود العينة بجميع الخصائص المراد البحث فيها, والتحقق من صلاحية وسلامة أدوات جمع البيانات. وقد عرفها مصطفى عشوي على انها:

"دراسة استكشافية, وهي مرحلة هامة في البحث العلمي نظرا لارتباطها المباشر بالميدان, مما يضيفي صفة الموضوعية على البحث, كما تسمح بالتعرف على الظروف والإمكانات المتوفرة في الميدان, ومدى صلاحية الأدوات المنهجية المستعملة قصد ضبط متغيرات البحث".¹

إن الغرض من الدراسة الاستطلاعية هو معرفة مدى وضوح العبارات الخاصة بالمقياس وملائمتها بحيث يمكن للمجيب الاجابة دو الحاجة إلى اي تفسير, حيث قمنا بتوزيع المقياس على عينة من أفراد الدراسة الاستطلاعية وبلغ عددها 20 تلميذا وإعادة تطبيق المقياس على نفس العينة بعد أسبوعين من التطبيق الأول وذلك للأسباب التالية:

- التأكد من صدق وثبات المقياس على عينة البحث المختارة ولموضوع البحث.
- التعرف على المشكلات والمواقف التي قد يتعرض لها الباحث أثناء تطبيق المقياس على عينة البحث.
- وضع الحلول والتعديلات المطلوبة في حالة وجود ما يعترض الباحث أثناء تطبيق المقياس في الدراسة الاستطلاعية.

¹ - مصطفى عشوي: مدخل الى علم النفس المعاصر, ط1, ديوان المطبوعات الجامعية, الجزائر, 1994, ص 133

- معرفة متوسط الزمن المتطلب للإجابة على المقياس.

- معرفة حجم المجتمع الاصلي ومميزاته وخصائصه.

1-2- المنهج المتبع :

إن نوع المنهج الذي يتبعه الباحث في دراسته يتوقف على نوع المشكلة التي يريد دراستها. والمنهج بصفة عامة هو: الطريق المؤدي إلى الكشف عن حقيقة بواسطة مجموعة من القواعد، لتحديد العمليات والوصول إلى نتيجة محددة.¹ ويعرف المنهج الوصفي أيضا بأنه " مجموعة الاجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة او الموضوع اعتمادا على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلا كافيا ودقيقا لاستخلاص دلالتها و الوصول الى النتائج ".²

لذا فإن منهج الدراسة له علاقة مباشرة بموضوع الدراسة، وبإشكالية البحث حيث طبيعة الموضوع هي التي تحدد اختيار المنهج المتبع، وانطلاقا من موضوع دراستنا واستجابة لطبيعة بحثنا، وبغرض توضيح تأثير المتغير المستقل على المتغير التابع اعتمدنا على المنهج الوصفي لكونه من أحسن طرق البحث التي تتسم بالموضوعية وهو الأكثر استخداما في العلوم النفسية و الاجتماعية و التربوية .

1-3- مجتمع البحث:

من الناحية الاصطلاحية " هو تلك المجموعة الاصلية التي تؤخذ من العينة وقد تكون هذه المجموعة: مدارس، فرق، تلاميذ، سكان، أو أي وحدات اخرى .³ وهي كذلك "مجموعة عناصر

¹ فوزي عبد الخالق: طرق البحث العلمي: المفاهيم والمنهجيات، مؤسسة شباب الجامعة، الاسكندرية، مصر، 2007، ص76

² بشير صالح الرشدي "مناهج البحث التربوي"، ط1، كلية التربية، جامعة الكويت. 2000، ص59

³ محمد نصر الدين رضوان: الاحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003، ص14

لها خاصية او عدة خصائص مشتركة غيرها عن غيرها من العناصر الاخرى والتي يجري عليها البحث او التقصي"¹

وبما أن بحثنا يركز حول دور النشاط البدني الرياضي في تنمية الذكاء الوجداني لدى تلاميذ مرحلة المتوسط و الثانوي.

فتمحور مجتمع بحثنا حول تلاميذ مرحلة المتوسط و الثانوية .

1-4- عينة البحث:

ان العينة هي النموذج الأولي الذي يعتمد عليه الباحث لانجاز العمل الميدان فهي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية فهي تعتبر جزء من الكل بمعنى انه تؤخذ مجموعة من افراد المجتمع على ان تكون ممثلة لمجتمع البحث فالعينة اذا هي " جزء معين او نسبة معينة من افراد المجتمع الاصلي " ,ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع كله و وحدات العينة تكون أشخاصا كما تكون أحياء او شوارعا او مدن او غير ذلك"².

ونظرا لطبيعة البحث والذي يتمثل في دور النشاط البدني الرياضي في تنمية الذكاء الوجداني لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة و الثانوية وجب استعمال نوع من انواع العينة وهي العينة العشوائية البسيطة والعينة العشوائية الطبقية بحيث بلغ عددها 742 تلميذ حيث روعي تجانس العينة في متغيري الجنس والمستوى.

وتم ضبط بعض خصائص أفراد العينة والتي تتمثل فيما يلي:

- موريس انجرس :منهجية البحث العلمي في العلوم الانسانية , ترجمة بوزيد صحراوي واخرون , دار القصبة للنشر
1,الجزائر,2004,ص67

1-رشيد زرواتي : " مناهج البحث العلمي في العلوم الاجتماعية" , ط1 , دار الهدى , عين مليلة , الجزائر, 2007,ص334

- الممارسة: تم تطبيق الدراسة على عينة ممارسة للنشاط البدني الرياضي واخرى غير ممارسة لهذا النشاط.

- الجنس : تم تطبيق الدراسة على عينة مكونة من ذكور وإناث.

1. - المستوى : طبقت الدراسة على المستوى الأولى _ الثانية _ الثالثة _ الرابعة متوسط و الاول و الثاني والثالث ثانوي.

-الجدول (01):يبين مجتمع و عينة البحث:

العينة	المجتمع	
372	11330	الثانوي
370	18162	المتوسط

1-5- أدوات البحث :

لكل دراسة او بحث مجموعة من الادوات والوسائل التي يستخدمها الباحث ويكيفها للمنهج الذي يستخدمه ويحاول ان يلجا الى الادوات التي توصله الى الحقائق التي يسعى اليها وليحصل على القدر الكافي من المعلومات و المعطيات و في موضوع بحثنا اعتمدنا على :

1- مقياس الذكاء الوجداني لـ (Bar-on& Parker):

أعد المقياس (Bar-on&Parker) وفقا لنموذج السمات أو النموذج المختلط ، وهو من ضمن مقاييس التقرير الذاتي، أعداستنادا إلى الأبحاث التي أجراها (Bar-on على المفهوم . وقد طبق على عينة تعد بالآلاف كما اشارت اليه نور الهي (2009) و عن فئات عمرية يتعدى سنها ال (16 سنة) ، وعلى مختلف الأجناس البشرية :أمريكا، الأرجنتين، كندا، الشيلي، ألمانيا، بريطانيا، الهند، إسرائيل، المكسيك، نيجيريا، جنوب إفريقيا، السويد .. الخ .

وهو مقياس متعدد الأبعاد ولديه قدرة تخمينية عالية في مستوى مهارات الذكاء العاطفي المستقبلية لدى الفرد. ينطلق من النموذج المختلط للذكاء العاطفي ذي النظرة الشاملة لتكامل مهارات الفرد الفكرية و الانفعالية و الاجتماعية كما تشير الى ذلك المللي (2011).

ترجم المقياس إلى العربية مرتان كانت المرة الأولى من طرف عجوة (2003) حسب نور الهي (2009)، ونقل مرة أخرى من طرف رزق الله (2006) بعد أن تحققت من قوة خصائصه السيكومترية ، بعدة طرق (صدق الترجمة ، الصدق الظاهري، صدق البناء)، والثبات وكان بعدة طرق ايضا (إعادة التطبيق ، التجزئة النصفية، ومعامل Alpha de cronbach)¹.

¹ - عمر جعيج، هامل منصور: تقنين مقياس الذكاء الوجداني على البيئة الجزائرية، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 18، 2015، ص

2- وصف المقياس : يتألف المقياس من (60)

فقرة ذات تدرج رباعي موزعة على (06) أبعاد و هذه الأبعاد تتكون من (15)

مهارة .و الجدول الموالي يوضح ابعاد المقياس و ارقام فقرات كل بعد :

الأبعاد	أرقام الفقرات
1 الكفاءة الشخصية	07-17-28*-31-43-53*
2 الكفاءة الإجتماعية	2-5-10-14-20-24-36-41-45-51-55-59
3 كفاءة ادارة الضغوط النفسية	3-6*-11-15*-21*-26*-35*-39-46*-49*-54*-58*
4 الكفاءة التكيفية	12-16-22-25-30-34-38-44-48-57
5 كفاءة المزاج الايجابي العام	1-4-9-13-19-23-29-32-37*-40-47-50-56-60
6 كفاءة الانطباع الايجابي	8-18-27-33-42-52

الجدول (02):يبين ابعاد مقياس الذكاء الوجداني لـ (Bar-on& parker)

وأرقام الفقرات لكل بعد.

*/ العبارات ذات الاتجاه السالب .

3- تصحيح المقياس : يعتمد المقياس على أربع بدائل هي: (لا تنطبق ابدا - تنطبق بدرجة بسيطة - تنطبق بدرجة متوسطة- وتنطبق بدرجة كبيرة) .

تعطى القيم (1 - 2 - 3 - 4) على التوالي في حالة الفقرات ذات الاتجاه الموجب

أما في حالة الفقرات ذات الاتجاه السالب يتم عكس الأوزان.¹

4-صدق الأداة:

أظهر المقياس دليلاً على صدقه من خلال حساب الصدق الذاتي أثناء تقنين المقياس على البيئة الجزائرية في دراسة عمر جعيجع وهامل منصور 2015 حيث اعتمد في حسابه على الجذر التربيعي لمعامل Alpha Cronbach حيث قدر ب 0.67 وبالتالي يكون معامل الصدق الذاتي 0.81 وهو معامل صدق عال . وفي هذه الدراسة تم حساب الصدق الذاتي للمقياس الذي قدر ب 0.97 وهو الجذر التربيعي لمعامل الثبات. وتبين أن المقياس بعد النتائج المتحصل عليها يمتاز بصدق ذاتي عالي.

5- ثبات المقياس :

يعد ثبات الاختبار شرطاً أساسياً من شروط أداة البحث .

ويقصد بالثبات ان يعطي المقياس النتائج نفسها أو قريباً منها إذا ما أعيد تطبيقه على الأفراد أنفسهم في الظروف نفسها .

¹ - عمر جعيجع, هامل منصور: مرجع سابق, ص 159

وقد اعتمدنا في استخراج ثبات أداة البحث :طريقة إعادة الاختبار (Test Retest) ولغرض إيجاد ثبات أداة البحث اختيرت عينة عشوائية (20) تلميذا وقد أعاد الباحث تطبيق الأداة بفاصل زمني قدره (12) يوما حيث يشير آدمز Adams إلى ان المدة الزمنية بين التطبيق الأول للمقياس والتطبيق الثاني له يجب ألا يتجاوز أسبوعين أو ثلاثة أسابيع ..¹

واستخرج معامل الثبات للأداة باستخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson coefficient) وقد بلغ معامل الثبات (0.96) درجة تبين للباحث ان معامل الثبات للأداة كان عاليا ، عليه يمكن تطبيقها على عينة البحث . وهذا موافق لنتائج عمر جعيج وهامل منصور 2015 خلال تقنين مقياس الذكاء الوجداني على البيئة الجزائرية حيث تم حساب معامل كرونباخ حيث قدر ب0.67 واستخدم الباحث كذلك طريقة إعادة التطبيق بعد مرور 15 يوما ثم حساب معامل الارتباط بين درجات التطبيق الأول والثاني وقدر ب0.58 .

1-6- مجلات البحث :

1-6-1- المجال الزمني: تم بداية من شهر ديسمبر 2016 الى غاية نهاية شهر فيفري 2017 الشروع في جمع المادة العلمية بالنسبة للجانب النظري ،أما الجانب التطبيقي فقد دام قرابة شهرين وذلك من شهر مارس الى شهر ماي 2017 وفي هذه المدة تم توزيع المقياس واسترجاعه وتم فيها معالجة النتائج المحصل عليها بالطرق الاحصائية المناسبة.

¹ - <http://bohotti.blogspot.com>

1-6-2- المجال المكاني: أجري هذا البحث في بعض متوسطات و ثانويات من ولاية تيسميت .

1-7- متغيرات البحث :

من الأكيد ان أي بحث علمي لا يخلو من ضوابط تتحكم فيه وتوجهه وتحدد له مجال الدراسة, وهذه الضوابط يعبر عنها بالمتغيرات.¹

والمتغيرات نوعان: منها المتغير الذي يكون المؤثر سواء بالإيجاب أو السلب وفي الجانب الآخر نجد المتغير الثاني الذي هو محور الدراسة , بحيث يكشف ما مدى تأثره بالمتغير الأول.

المتغير الأول: النشاط البدني الرياضي.

المتغير الثاني: الذكاء الوجداني.

1-8- الأساليب الإحصائية المستخدمة:

1- المتوسط الحسابي: وهو حاصل جمع مفردات القيم مقسوما على عددها.

2- الانحراف المعياري: وهو من أهم مقاييس التشتت وأدقها, ويستخدم لمعرفة مدى تشتت القيم عن المتوسط الحسابي.

3- تحليل ستيودنت : " T. test de student "

ويستعمل لتوضيح إذا ما كان المتوسطين الحسابيين لعينتين مختلفتين متساويين.

4- معامل الارتباط بيرسون Pearson:

¹ - علي غربي :إجديات المنهجية في كتابة الرسائل الجامعية, مطبعة سيرتا, الجزائر, 2006, ص54

من اهم اختبارات الدلالة الاحصائية وأكثرها استعمالا لسهولة اجرائه ,فهو يفيد في تقدير مدى الترابط بين المتغيرات س وص ,بحيث كلما اقترب معامل الارتباط بيرسون من +1 يقال أن هناك ارتباطا طرديا موجبا وبالعكس اذا اقتربت القيمة من -1 فيقال أن هناك ارتباطا عكسيا سالبا,أما اذا اقتربت القيمة من الصفر فيقال ان الارتباط ضعيف.

8-5- تحليل التباين (analysis of variance ANOVA):

هو طريقة لاختبار معنوية الفرق بين المتوسطات لعدة عينات بمقارنة واحدة، ويعرف أيضاً بطريقة تؤدي لتقسيم الاختلافات الكلية لمجموعة من المشاهدات التجريبية لعدة أجزاء للتعرف على مصدر الاختلاف بينها ولذا فالهدف هنا فحص تباين المجتمع لمعرفة مدى تساوى متوسطات المجتمع

ملاحظة: تمت المعالجة الإحصائية بمساعدة نظام SPSS

خلاصة :

نستخلص مما سبق أنه لا دراسة علمية بدون منهج، وكل دراسة علمية ناجحة ومفيدة لا بد لها و أن تتوفر لدي الباحث الذي يقوم بها منهجية علمية معينة ومناسبة و تتماشى مع موضوع ومتطلبات البحث، ولا بد له أن تتوفر لديه أدوات البحث مختارة بدقة من عينة ومتغيراتالخ. تتماشى مع متطلبات البحث وتخدمه بصفة تسمح له بالوصول إلى حقائق علمية صحيحة ومفيدة للباحث والمجتمع ومنه فإن العمل بالمنهجية يعد أمرا ضروريا في البحوث العلمية الحديثة قصد ربح الوقت والوصول إلى النتائج المؤكدة إضافة إلى وجوب أن تكون المنهجية والأدوات المستخدمين في البحث واضحة وخالية من الغموض و التناقضات.

2-1- عرض وتحليل مناقشة نتائج الفرضية الاولى :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الوجداني بين الذكور و الإناث الممارسين للنشاط البدني الرياضي لدى الطور الثانوي.

الجدول رقم 03 يبين قيم المتوسط الحسابي وقيم t في الذكاء الوجداني بين الذكور و الإناث الممارسين للنشاط البدني الرياضي لدى الطور الثانوي.

الدلالة الإحصائية	قيمة t الجدولية	قيمة t المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	
	1.96		7.85	150.00	169	ذكور
دالة		3.39	4.42	152.20	203	إناث

من خلال الجدول رقم (03) اتضح لنا أن المتوسط الحسابي بلغ عند الذكور 150.00 بانحراف معياري قدره 7.85 أما عند الإناث فقد كان 152.20 بانحراف معياري 4.42 ومن خلال مقارنة النتائج يتبين أن المتوسط الحسابي لدى الإناث أكبر منه لدى الذكور . أما فيما يخص قيمة t المحسوبة فكانت قيمتها (3.39), فقد كانت أكبر من t الجدولية التي كانت قيمتها (1.96) و هذا عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (370), هي درجة تثبت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الوجداني بين الذكور و الإناث الممارسين للنشاط البدني الرياضي لدى الطور الثانوي.

يتضح من خلال الجدول رقم (03) والذي يبين لنا نتائج المعالجة الإحصائية للفروق في درجة الذكاء الوجداني عند الذكور والإناث الممارسين للنشاط البدني والرياضي أنه توجد فروق دالة إحصائية في درجة الذكاء الوجداني ,حيث بلغت قيمة t المحسوبة 3.39 وهي أكبر من قيمتها الجدولية التي كانت 1.96 عند درجة حرية 370 و مستوى الدلالة 0.05 وهي قيمة دالة إحصائية وهذا مايتبين في تقارب متوسطات

الذكاء الوجداني حيث بلغ عند الذكور 150.00 بانحراف معياري قدره 7.85 وعند الإناث متوسط حسابي قدره 152.20 بانحراف معياري 4.42 وبهذا لم تتحقق الفرضية الجزئية الثانية ويمكن تفسير هذه النتائج بأن الذكاء الوجداني يتأثر بالعديد من العوامل الخاصة منها التي ترتبط بالتنشئة الاجتماعية والتي تتأثر بالظروف الأسرية وبالعوامل الاقتصادية والثقافية السائدة، فرغم اختلاف التربية للجنسين والتي تتميز بها الثقافة الجزائرية أين تعمل لإعداد كل جنس مع الدور الذي يناسبه والذي يتحدد بنظرة المجتمع من هذين الجنسين، إلا أن هذه النظرة التمييزية بدأت تتغير في الآونة الأخيرة أين أصبح المجتمع يهتم بتنمية الأنثى ودفعها إلى الأمام وأصبحت تنافس الذكر في كل مجالات الحياة كالدراسة والعمل والإبداع والتفوق، وبهذا أصبحت نظرة الوالدين التي تميز بين الذكور والإناث في تناقص مستمر، فأصبح كلاهما يلقي نفس المعاملة الوالدية والرعاية والاهتمام، وفي غرس مفاهيم الاستقلال والاعتماد على الذات مما يدفع بالإناث إلى التفوق والنجاح، وتحمل المسؤولية والإحباط والمثابرة بالرغم من كل الضغوط التي تؤثر عليها. وهذه الكفاءات تدخل في تكوين مهارات الذكاء الوجداني والتي يتميز بها كلا الجنسين، حيث أصبحت الأنثى تعبر عن مشاعرها وانفعالاتها الذي انعكس على شخصيتها وثقتها بذاتها، وأدى خروجها للدراسة والعمل إلى أن تنمي خبرات الاتصال الاجتماعي، وفهم مشاعر الآخرين النابعة من ثقافتنا التي تشجع الأفراد على التمسك بالقيم والمثل العليا والمبادئ، وأنماط السلوك الحميد وهذه النتيجة تتوافق مع كل من نتائج دراسة سبعة 2005 وعاكست نتائج دراسة السعداوي 2010 وحسن عبده 2011 ودراسة لندلي 2001 ودراسة عوجة 2002.

2-2- عرض وتحليل مناقشة نتائج الفرضية الثانية :

-توجد فروق ذات دلالة احصائية في الذكاء الوجداني بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني

الرياضي حسب متغير المستوى لدى الطور الثانوي.

الجدول رقم 04 يبين قيم المتوسط الحسابي وقيمة F في الذكاء الوجداني بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي حسب متغير المستوى

الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة	قيمة F لمجدولة	قيمة F المحسوبة	المتوسط الحسابي	العدد	
غير دالة	0.05	2.62	1.90	150.84	138	الاولى
				150.71	121	الثانية
				152.16	113	الثالثة

من خلال الجدول رقم (04) نلاحظ أن المتوسط الحسابي حسب متغير المستوى لدى المراهقين في المرحلة الثانوية قد بلغ 150.84 و 150.71 عند السنة الثانية أما عند السنة الثالثة بلغ 152.16

و فيما يخص قيمة F المحسوبة فكانت قيمتها (1.90), فقد كانت اصغر من F لمجدولة التي كانت قيمتها (2.62) و هذا عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (270) وهذا يثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الوجداني بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي حسب متغير المستوى لدى المراهقين في المرحلة الثانوية.

يتضح من خلال الجدول (04) والذي يشير إلى نتائج المعالجة الاحصائية للفروق في درجة الذكاء الوجداني عند المستويات (الاولى, الثانية, الثالثة) ثانوي و الممارسين

للنشاط البدني والرياضي أن الفروق في درجة الذكاء الوجداني غير دالة احصائياً من خلال قيمة F المحسوبة والتي بلغت 1.90 فكانت اصغر من F الجدولة التي كانت قيمتها (2.62) و هذا عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة حرية كلية قدرت ب370 وهذا ما تم التوصل اليه في دراستنا الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الوجداني بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي حسب متغير المستوى (الاولى-الثانية- الثالثة) ثانوي وبالتالي نرفض الفرض البديل ونقبل الفرض الصفري الذي ينص عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية على ذلك. كما جاءت هذه النتائج مع ما توصلت اليه بعض الدراسات لكل من "أرلا" " وسارة" 2004 نقلا عن (طالب نسيمه) 2009 إلى عدم ارتباط مستوى وعمر التلميذ بأبعاد الذكاء الوجداني باستثناء بعد الانفعالات وهذا لتأثره بقدرة الفرد على الادراك والذي يرتبط بالقدرة العقلية.

2-3- عرض وتحليل مناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في الذكاء الوجداني بين الذكور و الإناث الممارسين للنشاط البدني الرياضي لدى الطور المتوسط.
الجدول رقم 05 يبين قيم المتوسط الحسابي وقيم t في الذكاء الوجداني بين الذكور والإناث الممارسين للنشاط البدني الرياضي لدى الطور المتوسط.

الذالة الاحصائية	قيمة t الجدولية	قيمة t المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	
غير دالة	1.96	0,89	6,94	156.37	161	ذكور
			7,48	157,05	209	إناث

من خلال الجدول رقم (05) اتضح لنا أن المتوسط الحسابي قد بلغ عند الذكور 156.37 بانحراف معياري قدره 6.94 أما عند الإناث فقد كان 157.05 بانحراف معياري 7.84 ومن خلال مقارنة النتائج يتبين أن المتوسط الحسابي لدى الإناث أكبر منه لدى الذكور . أما فيما يخص قيمة t المحسوبة فكانت قيمتها (0.89) , فقد كانت اصغر من t المجدولة التي كانت قيمتها (1.96) و هذا عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (368) , هي درجة تثبت على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الوجداني بين الذكور و الإناث الممارسين للنشاط البدني الرياضي لدى الطور المتوسط.

يتضح من خلال الجدول رقم (05) والذي يبين لنا نتائج المعالجة الإحصائية للفروق في درجة الذكاء الوجداني عند الذكور والإناث الممارسين للنشاط البدني والرياضي أن فروق غير دالة إحصائياً في درجة الذكاء الوجداني , حيث بلغت قيمة t المحسوبة 0.89 وهي أصغر من قيمتها الجدولية التي كانت 1.96 عند درجة حرية 368 ومستوى الدلالة 0.05 الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الوجداني بين الذكور والإناث الممارسين للنشاط البدني الرياضي لدى الطور المتوسط هذا ما تم التوصل اليه في دراستنا وبالتالي نرفض الفرض البديل ونقبل الفرض الصفري الذي ينص عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية على ذلك.

وهذه النتيجة تتوافق مع نتائج دراسة سبعة 2005 وعاكست كل من دراسة السعداوي 2010 وحسن عبده 2011 ودراسة لندلي 2001 ودراسة عجوة 2002.

2-4- عرض وتحليل مناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في الذكاء الوجداني بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي حسب متغير المستوى لدى الطور المتوسط.

الجدول رقم 06 يبين قيم المتوسط الحسابي وقيمة F في الذكاء الوجداني بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي حسب متغير المستوى .

الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة	قيمة F لمجدولة	قيمة F المحسوبة	المتوسط الحسابي	العدد	
غير دالة	0.05	2.62	1.02	156.99	124	الاولى
				157.92	67	الثانية
				156.06	89	الثالثة
				156.26	90	الرابعة

من خلال الجدول رقم (06) نلاحظ أن المتوسط الحسابي لدى المراهقين في المرحلة الثانوية قد بلغ عند السنة 36,25 و 36,20 عند السنة الثانية أما عند السنة الثالثة بلغ 36,65 وفيما يخص قيمة F المحسوبة فكانت قيمتها (1.02), فقد كانت أصغر من F لمجدولة التي كانت قيمتها (2.62) وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (368) وهذا يثبت على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الوجداني بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي حسب متغير المستوى لدى الطور لمتوسط.

يتضح من خلال الجدول (06) والذي يشير إلى نتائج المعالجة الاحصائية للفروق في الذكاء الوجداني بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي حسب متغير المستوى (الأولى _ الثانية _ الثالثة _ الرابعة) متوسطاً. ن الفروق في درجة الذكاء الوجداني

غير دالة احصائياً من خلال قيمة F المحسوبة والتي بلغت 1.02 فكانت اصغر من F الـمجدولة التي كانت قيمتها 2.62 عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية كلية قدرت بـ368 وهذا ما تم التوصل اليه في دراسنا الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الوجداني بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي حسب متغير المستوى (الأولى _ الثانية _ الثالثة _ الرابعة) متوسط وبالتالي نرفض الفرض البديل ونقبل الفرض الصفري الذي ينص عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية على ذلك.

كما جاءت هذه النتائج مع ما توصلت اليه بعض الدراسات لكل من " أرلا " و" سارة" 2004 نقلا عن (طالب نسيمه) 2009 إلى عدم ارتباط مستوى وعمر التلميذ بأبعاد الذكاء الوجداني باستثناء بعد الانفعالات وهذا لتأثره بقدرة الفرد على الادراك والذي يرتبط بالقدرة العقلية وربما هذا ما يفسر الفرق المشاهد في دراستنا بين المستويات الاربعة.

_ الاستنتاج العام:

من خلال تحليل ومناقشة النتائج فان الدراسة أسفرت النتائج التالية:

_ على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الوجداني بين الذكور و الإناث الممارسين للنشاط البدني الرياضي لدى الطور الثانوي.

_ عدم تحقق الفرضية الثانية التي مفادها أنه وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الوجداني بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي حسب متغير المستوى لدى المراهقين في المرحلة الثانوية.

_ عدم تحقق الفرضية الثالثة و التي مفادها أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الوجداني بين الذكور و الإناث الممارسين للنشاط البدني الرياضي لدى الطور لمتوسط.

_ عدم تحقق الفرضية الرابعة و التي مفادها أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الوجداني بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي حسب متغير المستوى لدى الطور المتوسط.

**في ضوء النتائج التي تم التوصل اليها يمكن القول بأن
الفرضية العامة لم تتحقق وبالتالي نرفض الفرض البديل ونقبل
الفرض الصفري الذي يقرر عدم وجود فروق دالة احصائيا
بين الممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي في
تنمية الذكاء الوجداني.**

_ الاقتراحات:

إن هذه الدراسة ما هي إلا محاولة بسيطة و محصورة في إمكانياتها المتوفرة، و رغم ذلك أردنا أن نعطي نقطة بداية لبحوث أخرى في هذا المجال بتوسع و تعمق أكثر، و التي نفتقر إليها خاصة باللغة العربية و على ضوء النتائج نتقدم ببعض الاقتراحات إلى كل من يهمله الأمر، سواء كانوا مدرسين، مدربين أو مسؤولين و التي تأمل أن تكون بناءة مما تسهل عليهم تجنب العديد من المشاكل التي يجدونها خلال عملهم و نستطيع أن نتقدم بالاقتراحات التالية:

- ممارسة النشاط البدني الرياضي مهمة لتدريب الفرد على الاتزان و القبات من الناحية الوجدانية.
- إعطاء صورة واضحة حول تأثير النشاط البدني الرياضي على النواحي الاجتماعية الوجدانية في تكوين شخصية الفرد.
- إبراز ما تحويه برامج الأنشطة البدنية و الرياضية من دور كبير في صقل المهارات العقلية و الوجدانية.
- إظهار دور الممارسة الرياضية للمراهق لإثبات ذاته و تكوين هويته و التحكم في انفعالاته قصد التكيف الاجتماعي.
- ضرورة نشر وعي ثقافي يخص الممارسة الرياضية في القطاع التربوي.
- إجراء دراسات أخرى مشابهة لدى تلاميذ الأطوار الأخرى و تناول الموضوع من زوايا أخرى لم نتطرق إليها و ربطه بمتغيرات أخرى كالتوافق الدراسي و دافعية التعلم أو الثقة بالنفس.
- ضرورة تعميم ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية في الأطوار التعليمية.
- الإشارة إلى دور مدرس التربية البدنية و الرياضية في تنمية و تطوير الذكاء الوجداني عند التلاميذ لأنه مهارة قابلة للنمو.

- تضمين مهارات الذكاء الوجداني ضمن المناهج الدراسية و تطبيقها فعليا في المدارس.
- زيادة اهتمام الباحثين بضرورة دراسة المهارات العقلية و الذكاء الوجداني.
- التنويه إلى أهمية الذكاء الوجداني في إكساب الفرد المهارات الحياتية الأساسية التي تساهم في تحقيق النجاح في شتى المجالات الاجتماعية و المهنية.

خاتمة:

من خلال التي قمنا بها في بحثنا هذا حاولنا إظهار الدور المهم الذي تلعبه ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية في تنمية الذكاء الوجداني لدى التلميذ المراهق، من خلال القيام بدراسة لمتغيرات الجنس، المستوى التعليمي و محاولة معرفة إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الذكاء الوجداني تبعا للمتغيرات المذكورة سابقا، فمرحلة المراهقة تعتبر مرحلة جد حساسة في حياة الإنسان و من هنا يبرز دور ممارسة النشاط البدني الرياضي في تكوين الفرد المراهق نفسيا و اجتماعيا و وجدانيا، فالممارسة المستمرة للأنشطة البدنية و الرياضية لها انعكاس ايجابي على الفرد و علاقاته بالآخرين و قدرته على التحكم و توجيه انفعالاته، و تعتبر التربية البدنية شكلا من أشكا الممارسة الرياضية، حيث أن لها تأثير كبيرا في تكوين الفرد من الناحية البدنية و الصحية و الاجتماعية و النفسية، و ذلك ليساعد نفسه و يخدم و يحسن من قدراته الفكرية و النفسية و الوجدانية، و يزود نفسه بالمعارف الضرورية.

كما أن موضوع الذكاء الوجداني من مواضيع الساعة و ذلك للأهمية البالغة التي تحظى بها الانفعالات و العواطف في الوقت الراهن، حيث تزايد اهتمام الباحثين بدراسة الانفعالية و الوجدانية للإنسان من ناحيتها الايجابية و هذا ما يتجلى في مختلف الأبحاث و الدراسات التي يسعى العلماء و الباحثون من خلالها إلى فهم الإنسان و دوافعه إلى جانب معرفة خصائصه و سماته الانفعالية، و كذا طرق تنمية المهارات و السمات الايجابية لديه.

2-1- عرض نتائج الفرضية الاولى :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الوجداني بين الذكور و الإناث الممارسين للنشاط البدني الرياضي لدى الطور الثانوي .
الجدول رقم 03 يبين قيم المتوسط الحسابي وقيم t في الذكاء الوجداني بين الذكور و الإناث الممارسين للنشاط البدني الرياضي لدى الطور الثانوي.

الدالة الإحصائية	قيمة t الجدولية	قيمة t المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	
	1.96		7.85	150.00	169	ذكور
دالة		3.39	4.42	152.20	203	إناث

من خلال الجدول رقم(03) اتضح لنا أن المتوسط الحسابي بلغ عند الذكور 150.00 بانحراف معياري قدره 7.85 أما عند الإناث فقد كان 152.20 بانحراف معياري 4.42 ومن خلال مقارنة النتائج يتبين أن المتوسط الحسابي لدى الإناث أكبر منه لدى الذكور . أما فيما يخص قيمة t المحسوبة فكانت قيمتها (3.39), فقد كانت أكبر من t الجدولية التي كانت قيمتها (1.96) و هذا عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (370), هي درجة تثبت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الوجداني بين الذكور و الإناث الممارسين للنشاط البدني الرياضي لدى الطور الثانوي.

2-2- عرض نتائج الفرضية الثانية :

-توجد فروق ذات دلالة احصائية في الذكاء الوجداني بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي حسب متغير المستوى لدى الطور الثانوي..

الجدول رقم 04 يبين قيم المتوسط الحسابي وقيمة F في الذكاء الوجداني بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي حسب متغير المستوى

الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة	قيمة F لمجدولة	قيمة F المحسوبة	المتوسط الحسابي	العدد	
غير دالة	0.05	2.62	1.90	150.84	138	الاولى
				150.71	121	الثانية
				152.16	113	الثالثة

من خلال الجدول رقم (04) نلاحظ أن المتوسط الحسابي حسب متغير المستوى لدى المراهقين في المرحلة الثانوية قد بلغ 150.84 و 150.71 عند السنة الثانية أما عند السنة الثالثة بلغ 152.16

و فيما يخص قيمة F المحسوبة فكانت قيمتها (1.90)، فقد كانت اصغر من F لمجدولة التي كانت قيمتها (2.62) و هذا عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (270) وهذا يثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الوجداني بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي حسب متغير المستوى لدى المراهقين في المرحلة الثانوية.

2-3- عرض نتائج الفرضية الثالثة :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في الذكاء الوجداني بين الذكور و الإناث الممارسين للنشاط البدني الرياضي لدى الطور المتوسط.

الجدول رقم 05 يبين قيم المتوسط الحسابي وقيم t في الذكاء الوجداني بين الذكور والإناث الممارسين للنشاط البدني الرياضي لدى الطور المتوسط.

الدلالة الاحصائية	قيمة t الجدولية	قيمة t المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	
غير دالة	1.96	0,89	6,94	156.37	161	ذكور
			7,48	157,05	209	إناث

من خلال الجدول رقم (05) اتضح لنا أن المتوسط الحسابي قد بلغ عند الذكور 156.37 بانحراف معياري قدره 6.94 أما عند الإناث فقد كان 157.05 بانحراف معياري 7.84 ومن خلال مقارنة النتائج يتبين أن المتوسط الحسابي لدى الإناث أكبر منه لدى الذكور . أما فيما يخص قيمة t المحسوبة فكانت قيمتها (0.89) , فقد كانت اصغر من t المجدولة التي كانت قيمتها (1.96) و هذا عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (368) , هي درجة تثبت على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الوجداني بين الذكور و الإناث الممارسين للنشاط البدني الرياضي لدى الطور المتوسط.

2-4- عرض نتائج الفرضية الرابعة:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في الذكاء الوجداني بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي حسب متغير المستوى لدى الطور المتوسط.

الجدول رقم 06 يبين قيم المتوسط الحسابي وقيمة F في الذكاء الوجداني بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي حسب متغير المستوى .

الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة	قيمة F لمجدولة	قيمة F المحسوبة	المتوسط الحسابي	العدد	
غير دالة	0.05	2.62	1.02	156.99	124	الاولى
				157.92	67	الثانية
				156.06	89	الثالثة
				156.26	90	الرابعة

من خلال الجدول رقم (06) نلاحظ أن المتوسط الحسابي لدى المراهقين في المرحلة الثانوية قد بلغ عند السنة 36,25 و 36,20 عند السنة الثانية أما عند السنة الثالثة بلغ 36,65 وفيما يخص قيمة F المحسوبة فكانت قيمتها (1.02), فقد كانت أصغر من F لمجدولة التي كانت قيمتها (2.62) وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (368) وهذا يثبت على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الوجداني بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي حسب متغير المستوى لدى الطور لمتوسط.

المراجع

1- قائمة المراجع باللغة العربية:

- القرآن الكريم
- 2- أبو العلاء و آخرون : فيزيولوجيا اللياقة البدنية ,دار الفكر العربي ,القاهرة , 1993
- 3- أبو الفضل جمال الدين ، محمد بن مكرم بن منظور - " لسان العرب " ، المجلد التاسع ، دار مصادر 4- بيروت ، ط 1 1995 .
- 5- أبي الفضل جمال الدين : معجم لسان العرب, الدين المجلد 14 ,دار صادر, بيروت.
- 6- أحمد زكي : علم النفس التربوي ، مكتبة النهضة المصرية ، مصر ، سنة 1972 .
- 7- أحمد سعد جلال: الاختبارات والمقاييس النفسية,ط 1,الدار الدولية للنشر,الاسكندرية,مصر , 2008.
- 8- إلهي وآخرون:علاقة الذكاء الوجداني بالاتجاهات الوالدية للتنشئة ,رسالة ماجستير ,جامعة ام القرى,السعودية,2009.
- 9- أمين أنور الخولي :أصول التربية البدنية والرياضية , ط 3,دار الفكر العربي ,مصر, 1996.
- 10- أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع,المجلس الوطني الثقافي للأدب والفنون,سلسلة عالم المعرفة,الكويت,2000.
- 11- أمين أنور الخولي: طالب الكفاءة التربوية ,مؤسسة الشرفة للطباعة,بيروت, 1980.
- 12- بشير صالح الرشدي "مناهج البحث التربوي",ط 1,كلية التربية, جامعة الكويت 2000.
- 13- تركي رابح " أصول التربية و التعليم " ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر 1989 .
- 14- تشارلز بيكور:ترجمة حسن معوض وكمال صالح عبده:أسس التربية البدنية والرياضية,مكتبة الانجلو ,مصر, 1994.

- 15- التميمي صالح:التفكير الوجداني,دار المعرفة للتنمية البشرية,
الرياض,السعودية,2002.
- 16- التميمي,عبد الجليل مصطفى:علم النفس التعليمي,مركز الطباعة الجامعية ,صنعاء,
اليمن,2003.
- 17- حامد عبد السلام زهران : الطفولة والمراهقة ، عالم الكتاب ، ط 1 ، 1995 .
- 18- حامد عبد السلام زهران : علم نفس النمو الطفولة و المراهقة ، ط 5, الشركة
الدولية للطباعة الدولية ، القاهرة 2001 .
- 19- راجح أحمد عزت :مشاكل الشباب النفسية ، جماعة النشر العالمي ، مصر ،
1945.
- 20- رأفت السيد أحمد :الذكاء الوجداني وعلاقته بالاضطرابات العقلية بالمقارنة
بالأسوياء ,مجلة الدراسات النفسية ,العدد 48 , 2005 .
- 21- رشيد زرواتي : " مناهج البحث العلمي في العلوم الاجتماعية" , ط 1 ,دار الهدى
,عين مليلة , الجزائر,2007.
- 22- سلامة عبد العظيم,طه عبد العظيم حسين:الذكاء الوجداني للقيادة التربوية,ط 1,دار
الفكر,عمان,الاردن,2006.
- 23- السمدوني: الذكاء الوجداني أسسه,تطبيقاته,تتميته, دار الفكر,عمان , 2007.
- 24- سهير كامل أحمد ، سيكولوجية نمو الطفل ، مركز الإسكندرية للكتاب ، القاهرة ،
1999 .
- 25- السيد ابراهيم السمدوني:الذكاء الوجداني :أسسه,تطبيقاته وتتميته,ط 1 ,دار
الفكر,عمان , الاردن,2007 .
- 26- السيد عثمان ورزق وآخرون:الذكاء الانفعالي,مفهومه وقياسه,مجلة كلية
التربية,المنصورة,العدد38 , 1998
- 27- عباس أحمد السامرائي وبسطويسي احمد بسطويسي,طرق التدريس في مجال التربية
البدنية, جامعة بغداد,العراق,1984.

- 28- عبد الخالق واخرون :علم النفس أصوله ومبادئه ,دار المعرفة الجامعية ,الاسكندرية ,مصر, 1999.
- 29- عبد العالي الجسماني : بسلوكولوجية الطفل و المراهقة ، ط 1 ، دار العربية للعلوم .
- 30- عبد المنعم الخني : " موسوعة علم النفس و التحليل النفسي " ، ط 2 ، دار العودة ، 1978 .
- 31- عبد المنعم فؤاد ، الباهي السيد الحنفي ، موسوعة علم النفس و تحليل النفس ، دار العودة ، بيروت لبنان ، 1978 .
- 32- عبده عبد الهادي وعثمان فاروق:القياس والاختبارات النفسية:اسس وأدوات ,دارا الفكر العربي,القاهرة,مصر,2002.
- 33- عثمان حمود الخضر: الذكاء الوجداني هل هو مفهوم جديد, مجلة الدراسات النفسية, المجلد الثاني عشر , العدد الأول,2002.
- 34- عصام عبد الخالق:التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات,دار الكتب الجامعية,مصر 1982,ص18,
- 35- علي المنصور: الرياضة والمجتمع,القاهرة,1980.
- 36- علي غربي :ابجديات المنهجية في كتابة الرسائل الجامعية,مطبعة سيرتا,الجزائر,2006.
- 37- عمرجعيجع,هامل منصور:تقنين مقياس الذكاء الوجداني على البيئة الجزائرية,مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية,العدد2015,18.
- 38- غسان صادق /سامي الصفار :التربية البدنية والرياضية ، كتاب منهجي ، ص 209
- 39- فؤاد الباهي السيد " الأسس النفسية من الطفولة إلى الشيخوخة " دار الفكر العربي القاهرة 1997 .
- 40- فاروق السيد عثمان ,محمد عبد السميع رزق:الذكاء الانفعالي مفهومه وقياسه, العدد38,مجلة كلية التربية, المنصورة,1998.
- 41- فريدريك معتوق: "معجم العلوم الاجتماعية " أكاديمية بيروت ,لبنان, 1998.

- 42- فوزي عبد الخالق: طرق البحث العلمي: المفاهيم والمنهجيات, مؤسسة شباب الجامعة
الاسكندرية, مصر, 2007.
- 43- ليلي عبد العزيز زهران : الاصول العلمية والفنية لبناء المناهج والبرامج في التربية
الرياضية, دار زهران للنشر و التوزيع, القاهرة, 2006 ص 155
- 44- مبيض مأمون: الذكاء العاطفي والصحة العاطفية ,المكتب الإسلامي ,الرياض
السعودية, 2003.
- 45- محمد أحمد الأفندي ، " علم النفس الرياضي و الأسس النفسية للتربية " ، القاهرة ،
عالم الكتب ، سنة 1965 .
- 46- محمد بسيوني وفيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية, ط 2, ديوان
المطبوعات الجامعية, الجزائر, 1992.
- 47- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي ,ط2, مركز الكتاب للنشر, مصر .
- 48- محمد رسمي أحمد : العلاقة بين مكونات المسؤولية الاجتماعية لدى الطلاب,
رسالة ماجستير, كلية التربية, القاهرة, 1985.
- 49- محمد سلامة آدم ، مشكلات الطفولة و المراهقة ، دار الجيل للطبع و النشر و
التوزيع ، لبنان ، ط 2 ، 1998 .
- 50- محمد صبحي حسنين: التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية, الجزء 1, دار
الفكر العربي, القاهرة, 1997.
- 51- محمد طه :الذكاء الإنساني, عالم المعرفة, عدد 330, الكويت, 2006 .
- 52- محمد نصر الدين رضوان :الاحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية
دار الفكر العربي, القاهرة, 2003.
- 53- محمود عوض بسيوني :نظريات وطرق التربية البدنية, ديوان المطبوعات
الجزائرية, الجزائر, ص 193
- 54- مصطفى عشوي: مدخل الى علم النفس المعاصر, ط 1, ديوان المطبوعات
الجامعية, الجزائر, 1994.

55- مصطفى فهمي : " سيكولوجية الطفولة و المراهقة " ، دار مصر للطباعة ، سنة 1971 .

56- موريس انجرس :منهجية البحث العلمي في العلوم الانسانية ,ترجمة بوزيد صحراوي واخرون ,دار القصبه للنشر ,الجزائر,2004.

57- ميخائيل إبراهيم أسعد ، مشكلات الطفولة و المراهقة ، دار الآفاق الجديدة ، بيروت ، 1986 .

58- ميخائيل خليل عوض : " مشكلات المراهقين في المدن و الأرياف " ، مصر ، دار المعارف ، 1971

59- نصر الدين البزاوي : " مشاكل المراهقة " ، مجلة التكوين و التربية ، العدد الثالث ، سنة 1973-1974

60- وهيب سمعان,محمد منير مرسى: الادارة المدرسية الحديثة ,ط 2, علم الكتب,القاهرة,1985.

2- قائمة المراجع باللغة الأجنبية :

1- Bar-on :the impact of emotionale intelligence on subjective well being prespectives in education, University of Texas Medical Branch –2005

2- Goleman : Emotional Intelligence: Why it can matter more than 1995.I.Q.". New York: Bantam Books

3- Goleman :comment transformer ses émotionsé en .intelligence ,Laffont,paris,1997

4- Mayer & salovey :preceiving affective content in ambiguous .visula stimuli, journal of personality assesment , Durham,1990

5-Pierre cour : psychologie du sport, librairie philosophique uniring,1972

3- الرسائل الجامعية:

- 1-بخاري ,نبيلة محمد: الذكاء الانفعالي و أساليب المعاملة الوالدية,رسالة ماجستير,جامعة أم القرى , 2007.
- 2- سبعة ,تهاني عبد الله هيثم:الذكاء الانفعالي وعلاقته بتطرف الاستجابة ,رسالة ماجستير,جامعة صنعاء , اليمن , 2005.
- 3- شهد الملا ، دوافع ممارسة النشاط الرياضي الجامعي : رسالة ماجستير غير منشورة الجزائر. 1992.
- 4- صالح رباح:الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي,أطروحة دكتوراه,معهد التربية البدنية,جامعة الجزائر , 2012-2013.
- 5- عاصي عمر - بن سليمان إسماعيل : دور التيكواندو في التقليل من السلوك العدواني لدى المراهقين . مذكرة لنيل شهادة الليسانس ، معهد التربية البدنية و الرياضية ، جامعة الجزائر 2004-2005 .
- 6- فولاذي نادية:تأثير زيادة حجم ممارسة الانشطة البدنية والرياضية على المهارات العقلية,شهادة ماستر,معهد التربية البدنية والرياضية,شلف,2013.
- 7- لحر عبد الحق :رسالة الماجستير :مكانة ودور التربية البدنية والرياضية في الجهاز التربوي الجزائري.
- محمد سمير , أبي اسماعيل: مذكرة ليسانس: أثر التربية البدنية والرياضية على صحة ونفسية المراهق, دالي ابراهيم,1999-2001.

4 - المنشورات والمجلات :

- 1- بومج التربية البدنية والرياضية : مديرية التعليم كتابة الدولة لتعليم الثانوي و التقني

2- عدنان محمد عبده القاضي: الذكاء الوجداني وعلاقته بالاندماج الجامعي لدى طلبة كلية التربية, المجلة العربية لتطوير التفوق, العدد 4, 2012 .

3- مشروع الميثاق الوطني : الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية سنة 1986

4- المعجم الوسيط في اللغة العربية ,مجمع اللغة العربية, القاهرة , 1998.

جامعة احمد بن يحيى الونشريسي - تيسمسيلت -

معهد التربية البدنية والرياضية

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته...

في إطار التحضير لشهادة الماستر :

يسعدني عزيزي التلميذ ان تشاركنا هذه الدراسة العلمية بوصفكم المعنيين لتزويدنا بالمعلومات المناسبة في هذا الموضوع. فيما يلي مجموعة من العبارات التي تشير إلى شعورك وسلوكك نحو بعض المواقف المطلوب منكم قراء كل عبارة بتأني ودقة مع مراعاة الملاحظات التالية:

- وضع علامة (X) مقابل العبارة التي تشعر أنها تنطبق عليك.
- الاجابة على كل عبارات المقياس.
- في حالة وضع أكثر من علامة في عبارة واحدة تلغى الاجابة
- لا توجد هناك إجابة صحيحة وإجابة خاطئة.
- هذه الأسئلة لا تتعلق بمستواكم الدراسي بل تستخدم في أغراض البحث العلمي .
- أخيرا نشكر لك حسن تعاونك معنا لاجراء البحث.

المعلومات :

الجنس : ذكر أنثى

السن :

المستوى: أولى ثانية ثالثة

تطبيق بدرجة كبيرة	تطبيق بدرجة متوسطة	تطبيق بدرجة بسيطة	لا تنطبق أبدا	الفقرة	
				استمتع بالتسلية	1
				اجيد فهم مشاعر الاخرين	2
				لدي القدرة على تهدئة نفسي	3
				اشعر انني متهيج	4
				اهتم بما يحدث للاخريين	5
				من الصعب علي ان اسيطر على غضبي	6
				من السهل علي اخبار الناس بمشاعري	7
				اتقبل كل من التقى به	8
				اشعر بالثقة بنفسي	9
				اتفهم عادة كيف يشعر الآخرون	10
				لا اتمكن من المحافظة على هدوئي	11
				احاول استعمال طرائق مختلفة للاجابة على الاسئلة الصعبة	12
				اعتقد ان معظم الاشياء التي سوف انجزها سوف تكون مرضية	13
				لدي القدرة على احترام الاخرين	14
				انزعج بشكل مبالغ به من بعض الامور	15
				من السهل علي فهم اشياء جديدة	16
				استطيع التحدث بسهولة عن مشاعري	17
				افكر باي شخص افكارا ايجابية	18
				لدي امل بما هو افضل	19
				الحصول على اصدقاء هو امر هام	20
				اتشاجر مع الناس	21
				باستطاعتي فهم اسئلة صعبة	22
				احب ان ابتمس	23
				احاول ان لا أؤذي مشاعر الاخرين	24
				احاول تفهم المشكلة حتى اتمكن من حلها	25
				انا عصبي	26
				لاشيء يزعجني	27
				يصعب علي التحدث عن مشاعري الداخلية العميقة	28
				اعلم ان الامور ستصبح علي مايرام	29
				استطيع تقديم اجابات جيدة على اسئلة صعبة	30
				باستطاعتي وصف مشاعري بسهولة	31
				اعرف كيف اقضي اوقاتنا جيدة	32
				علي قول الحقيقة	33
				استطيع الاجابة بطرائق عديدة عن السؤال الصعب عندما اريد	34

تنطبق بدرجة ضعيفة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	درجة عالية	الفقرة	
				اغضب بسرعة	35
				احب ان اعمل من اجل الاخرين	36
				لا اشعر بسعادة كبيرة	37
				استخدم بسهولة طرائق مختلفة في حل المشكلات	38
				يتطلب كثيرا من الوقت حتى اغضب	39
				مشاعري جيدة اتجاه نفسي	40
				اكون اصدقاء بسهولة	41
				اعتقد اني الافضل في كل ما انجز مقارنة بغيري	42
				يسهل علي البوح بمشاعري	43
				عند الاجابة عن الاسئلة الصعبة احاول التفكير بحلول عديدة	44
				اشعر بالاستياء عندما تؤذي مشاعري الاخرين	45
				عندما اغضب من احد ابقى هكذا مدة طويلة	46
				انا سعيد بنوعية شخصيتي	47
				اجيد حل المشكلات	48
				يصعب علي الانتظار في الدور	49
				استمتع بالاشياء التي اصنعها	50
				احب اصدقائي	51
				ليس لدي ايام سيئة	52
				لدي صعوبة في البوح للاخرين باسراري	53
				اغضب بسهولة	54
				اعرف ما اذا كان صديقي غير سعيد	55
				احب شكلي (راض عن جسدي)	56
				لا اتهرب من الامور الصعبة	57
				عندما اغضب اتصرف من دون تفكير	58
				اعرف متى يكون الاخرون غير سعداء حتى ولو لم يخبروني بذلك	59
				انا راض عن الشكل الذي ابدو عليه	60