



قال الله عز وجل

« ... قالوا سبحانك لا علم لنا إلا ما علمتنا إنك

ت العليم

الحكيم...» 32 سورة البقرة

« ... وما أوتيتم من العلم إلا قليلا...»

ق. الله العظيم

عن الرسول صلى الله عليه وسلم أنه قال:

« من سلك طريقا يبتغي فيه علما سلك الله له طريقا إلى الجنة

وإن

الملائكة لتضع أجنحتها رضاء لطالب العلم وإن العالم ليستغفر

له من في

السموات ومن في الأرض حتى الحيتان في الماء وفضل

لعالم على العابد كفضل القمر على سائر الكواكب إن العلماء

ورثة الأنبياء لم يورثوا دينارا ولا

درهما إنما ورثوا العلم فمن أخذ به أخذ بحظ وافر »

رواه الترميذي

بق رسول الله

كلمة شكر وتقدير

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله صلى الله عليه وسلم.

نشكر الله سبحانه وتعالى على فضله وتوفيقه لنا ، والقائل في محكم تنزيله :

﴿ إِذِ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ... ﴾ الآية رقم: (07) سورة إبراهيم

و عملا بقول الرسول صلى الله عليه وسلم "من لم يشكر الناس لم يشكر الله"

يسرنا أن نتقدم بخالص الشكر وعظيم التقدير لكل من ساعدنا على

النهوض بهذا العمل

المتواضع ، كما نتقدم بالشكر الخالص إلى الأستاذ المشرف : لخضاري

عبد القادر

الذي سهل لنا طريق العمل ولم يبخل علينا بنصائحه القيمة، فوجهنا حين

الخطأ وشجعنا

حين الصواب، فكان نعم المشرف على قبوله الإشراف على هذه المذكرة

على رعايته

و متابعتة وتوجيهاته القيمة والمستمرة التي مكنتنا من إنجازها، جزاه الله

عنا كل الخير

كما نود تقديم الشكر لكل من قدموا لنا يد المساعدة لإنجاز هذه المذكرة

من قريب أو من بعيد.

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

قائمة المحتويات

إهداء

شكر و تقدير

التعريف بالبحث

أ،ب،ج	مقدمة
04	1- الإشكالية
05	2- فرضية البحث
05	2-1- الفرضية العامة
05	2-2- الفرضيات الجزئية
06	3- أهمية البحث
06	4- أهداف البحث
06	5- أسباب اختيار البحث
07	6- تحديد المفاهيم و المصطلحات
07	6-1- تعريف النشاط البدني الرياضي التربوي
07	6-2- الذكاء الانفعالي
08	6-3- المراهقة

084-6- التعليم الثانوي.....

087- الدراسات السابقة و المشابهة:.....

الباب الأول: الدراسة النظرية

الفصل الأول: حصة التربية البدنية و الرياضية

121- تمهيد.....

131-1 التربية العامة

162-1 التربية البدنية و الرياضية

182-2-1 تعريف التربية البدنية و الرياضية

183-2-1 أهمية التربية البدنية و الرياضية

194-2-1 أهداف التربية البدنية و الرياضية.....

205-2-1 حصة التربية البدنية والرياضية.....

223-1 أستاذ التربية البدنية و الرياضية.....

221-3-1 أستاذ التربية البدنية و الرياضية و العملية التدريسية.....

222-3-1 أستاذ التربية البدنية والمرحلة العمرية (المراهقة)

- 4-2- الدوافع الغير مباشرة للنشاط البدني الرياضي 16
- 5- الأسس العلمية للنشاط البدني و الرياضي 17
- 5-1- الأسس البيولوجية 17
- 5-2- الأسس النفسية 17
- 5-3- الأسس الاجتماعية..... 17
- 6- وظائف النشاط البدني الرياضي التربوي 17
- 6-1- النشاط البدني الرياضي لشغل أوقات الفراغ..... 18
- 6-2- النشاط البدني الرياضي لتنشيط الذهن..... 18
- 6-3- النشاط البدني الرياضي لتنمية التفكير:..... 19
- 6-4- النشاط البدني لدعم مقومات الإنسان لمتابعة الحياة الحديثة..... 19
- 6-5- النشاط البدني الرياضي لإثراء العلاقات الاجتماعية..... 19
- 6-6- النشاط البدني الرياضي لصيانة الصحة و تحسينها..... 20
- 7- أهمية النشاط البدني الرياضي التربوي..... 20
- 8- أدوار النشاط البدني الرياضي التربوي لدى المراهق..... 21
- 9- الأهداف العامة للنشاط البدني و الرياضي التربوي..... 21
- 9-1- أهداف النشاط البدني الرياضي التربوي من الناحية البدنية..... 21
- 9-2- أهداف النشاط البدني الرياضي التربوي من الناحية النفسية الاجتماعية..... 22
- 9-3- أهداف التربية البدنية و الرياضية من الناحية الخلقية 22
- 10- دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تطوير الجانب الاجتماعي..... 23

- 23 1-3-3 الصفات الواجب توفرها في أستاذ التربية البدنية و الرياضية.....
- 23 1-3-4 واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية محور الأسرة المدرسية.....
- 23 خلاصة:.....

الفصل الثاني: الذكاء الانفعالي

- 29 تمهيد.....
- 30 1-2-1 الذكاء:.....
- 33 1-2-2 الانفعالات:.....
- 33 1-2-2-1 مفهوم الانفعالات.....
- 37 1-2-2-2 طبيعة الانفعالات.....
- 40 2-3-3 علاقة الذكاء بالانفعالات:.....
- 43 2-4-4 نشأة و تطور مفهوم الذكاء الانفعالي.....

495-2-تعريف الذكاء الانفعالي
526-2-الأساس العصبي للذكاء الانفعالي
567-2-أبعاد الذكاء الانفعالي
598-2-النماذج النظرية للذكاء الانفعالي:
60خلاصة

الفصل الثالث : المراهقة

62تمهيد
631-3- مفهوم المراهقة
632-3- تعريف المراهقة
631-2-3- لغويا
632-2-3- اصطلاحا
653-3- تحديد مراحل المراهقة
651-3-3- المراهقة المبكرة (11-14 سنة)
662- 3-3- المراهقة الوسطى (15-17 سنة)
663-3-3- المراهقة المتأخرة (18-21 سنة)
664-3- خصائص النمو في مرحلة المراهقة
661-4-3- النمو الجسمي
662-4-3- النمو المورفولوجي
673-4-3- النمو النفسي

68 4-4-3- النمو الاجتماعي
68 5-4-3- النمو العقلي والمعرفي
69 6-4-3- النمو الوظيفي
69 7-4-3- النمو الحركي
70 8-4-3- النمو الانفعالي
71 9-4-3- النمو الجنسي
71 5-3- أنماط المراهقة
71 1-5-3- المراهقة المتكيفة
71 2-5-3- المراهقة الانسحابية المنطوية
72 3-5-3- المراهقة العدوانية
72 4-5-3- المراهقة الجانحة
72 5-5-3- المراهقة المنحرفة
72 6-3- حاجيات المراهق
72 1-6-3- الحاجة إلى الأمن
73 2-6-3- الحاجة إلى مكانة الذات
73 3-6-3- الحاجة إلى الحب والقبول
73 4-6-3- الحاجة إلى الإشباع الجنسي
73 5-6-3- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار
74 6-6-3- الحاجة إلى تحقيق الذات والانتماء

74 7-6-3 حاجات أخرى
74 7-3 مشكلات المراقبة
75 1-7-3 المشاكل النفسية
75 2-7-3 المشاكل الانفعالية
75 3-7-3 المشاكل الصحية
76 4-7-3 مشاكل الرغبات الجنسية
76 5-7-3 المشاكل الاجتماعية
76 1-5-7-3 الأسرة
77 2-5-7-3 المدرسة
77 3-5-7-3 علاقة المراهق بالثانوية
77 4-5-7-3 علاقة المربي بالمراهق
78 8-3 الممارسة الرياضية وعلاقتها بالمراهق
78 1-8-3 الدوافع المباشرة
79 2-8-3 الدوافع الغير مباشرة
79 3-8-3 علاقة الممارسة الرياضية بالجانب النفسي للمراهق
79 9-3 أهمية التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهق
80 1-9-3 من الناحية النفسية
80 2-9-3 من الناحية الاجتماعية
81 10-3 أهمية ممارسة الرياضة بالنسبة للمراهقين

82 11-3- خلاصة

الباب الثاني: الدراسة الميدانية

الفصل الأول: منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

85 تمهيد

85 1- منهج البحث

85 2- مجتمع البحث

86 1-2- عينة البحث

86 3- مجالات البحث

86 1-3- المجال المكاني

86 2-3- المجال الزمني

87 4- متغيرات البحث

87 1-4- المتغير المستقل

87 2-4- المتغير التابع

88 5- أدوات البحث

89 6- الدراسة الاستطلاعية

89 1-6- إجراءات الدراسة الاستطلاعية

90 7- الأسس العلمية للاختبار

91 8- الدراسات الإحصائية

92 1-8 النسب المؤوية
92 2-8- اختبار كاف تربيع (كا ²)
92 9- صعوبات البحث
93 10- الخلاصة

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

95 1- تحليل نتائج الاستبيان الموجه إلى التلاميذ
103 2- مناقشة الفرضية:
104 الاستنتاج العام:
105 الخاتمة
106 الاقتراحات

قائمة المصادر و المراجع

الملاحق

مقدمة:

تعد التربية البدنية جزءا من التربية العامة، و التي تهدف إلى تنمية جميع جوانب نمو الأفراد بجميع المجالات العقلية و الوجدانية و النفس و حركية، بالإضافة إلى السمعة الدولية الناتجة عن الرياضة للمستويات العليا فنجد أن الدولة تسعى إلى بناء قاعدة واسعة للرياضة تشمل: المدارس، الجامعات، الأندية، مراكز الشباب،الخ.

وفي كثير من الأحيان يقاس تقدم الدول بالمستوى الرياضي، ومن هنا تتضح أهمية علم النفس الرياضي للحفاظ على مستوى الانجاز الرياضي، وزيادة إقبال الناس على ممارسة النشاط الرياضي، فترى الاهتمام بالبحوث العلمية الرياضية و المؤتمرات والندوات، فنجد أن علوم الرياضة لا تحاول اكتشاف خصائص المقدرة الإنسانية فقط، بل تعمل على إيجاد أحسن الإمكانيات لاستغلال هذه القدرات أحسن استغلال من اجل الوصول إلى أفضل الانجازات الرياضية باستمرار.

ويشير شانتال، وآخرون (Chantal,et,al 2003) إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية ميدانا خصبا للتكيف الوجداني وتنمية الصفات الشخصية لدى الأشخاص الممارسين للألعاب الرياضية، فمنهم من ينمي لديه الصفات الايجابية و الجيدة و التي تعكس صورته جوهرية عن طبيعة الشخص وسلوكه، ومنهم من يعكس صورته سلبية عن ذاته.

في حين يعتبر النشاط البدني الرياضي التربوي بألوانه المتعددة وأسس و ونضمه ميدان من ميادين التربية عموما، وعاملا قويا في تكوين الفرد اللائق و الصالح وكذلك إعداد متكاملًا بدنيا و اجتماعيا وعقليا ونفسيا ذلك من خلال تزويده بالمهارات الواسعة التي تمكنه من تحقيق الاندماج والتكيف والتعاون مع مجتمعه، كما يعمل على تحقيق غاية التربية من حيث إكساب الفرد مهارات التعامل والتفاعل بين الفرد وبيئته الاجتماعية، ومع زيادة موجات التغيرات العالمية والتطور الهائل يمر المجتمع العربي بتغيرات اجتماعية واقتصادية و



سياسية و ثقافية متعددة ظهر في ظلها الكثير من المشكلات كنتائج، وتأثيراتها المختلفة على المجتمع.

الذكاء الانفعالي (Emotional Intelligence) فانه يعكس ارتباط الانفعالات لدى الرياضيين، ومن مسمياته الأخرى في الأدب التربوي الذكاء العاطفي، أو الذكاء الوجداني.

ويختلف الذكاء الانفعالي من شخص رياضي إلى آخر وذلك بحسب طبيعة المنافسة و الفروق الفردية بين اللاعبين وقد اتفق كل من بويتزل وبراون (Botterill, Brown) على ان الذكاء الانفعالي هو كيفية إدراك الانفعالات و التعبير عنها بشكل مناسب وترتيبها بشكل فعال من قبل الرياضيين، فمثلا الشخص الذي ليس لديه القدرة على ضبط انفعالاته وادارتها بشكل فعال أثناء مواقف مختلفة ممكن أن تقوده إلى العدوان و الغضب و الذي يمكن أن يعاقب عليه أو يسبب له المشكلات.

وانطلاقا من الدور الذي تلعبه الممارسة الرياضية في بناء شخصية الفرد من خلال تنمية قدراته ومواهبه الرياضية بالإضافة إلى تعديل وتغيير سلوكه وتحقيق مبدأ التعاون والتنافس وتنمية روح الجماعة بين أعضاء الجماعة و إدراك مكانته الاجتماعية وذلك من خلال ما يتناسب باحتياجات المجتمع، وهذا ما أدى بنا إلى دراسة دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية الذكاء الانفعالي لدى تلاميذ المستوى الثالثة ثانوي

ولهذا قمنا بتقسيم بحثنا إلى جانبين: جانب نظري وجانب تطبيقي:

عليه اشتملت الدراسة النظرية على التالي:

مدخلا إلى الدراسة تضمن تحديد إشكالية الدراسة وضبطها ثم الإجابة عنها بفرضيات بعدها تم عرض أهمية الدراسة ثم ذكرنا أهداف الفرضية ومن ثم تعريف وتحديد المفاهيم الأساسية للدراسة وبعض الدراسات السابقة.



الفصل الأول: تم التطرق فيه إلى النشاط البدني الرياضي الترويبي.

الفصل الثاني: تضمن موضوع الذكاء الانفعالي.

الفصل الثالث: تطرقنا فيه إلى المراهقة.

أما الجانب التطبيقي فتناولنا فيه فصلين:

الفصل الأول: تناول الإجراءات المنهجية للدراسة والمتمثلة في تحديد المنهج المستخدم بعدها وصف عينة الدراسة ثم وصف أداة الدراسة ثم صدق الاستبيان وكذا الوسائل الإحصائية.

الفصل الثاني: فقد تم مناقشة النتائج المتوصل إليها و التعليق على مدى تحقيق فرضيات الدراسة والتي من خلالها توصلنا إلى استنتاجات وخلاصة عامة أين تم طرح بعض الاقتراحات المستقبلية التي يمكن دراستها مستقبلا.

تمهيد:

اهتم الإنسان ومنذ القديم بجسمه وصحته و لياقته، كما تعرّف عبر كفاءته المختلفة على المنافع التي تعود عليه من جراء ممارسة الأنشطة البدنية و التي اتخذت إشكالا اجتماعيا كاللعب، التمرينات البدنية، التدريب البدني، الرياضة، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأنشطة الجانبية النافعة لها على النواحي النفسية، الاجتماعية، العقلية، المعرفية، الحركية، المهارية، الجمالية، والفنية، و هذه الجوانب في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلا متكاملا، وتمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة في تنظيمها في إطار ثقافي وتربوي بحيث تعتبر التربية البدنية والرياضية هي التتويج العصري لفوائد هذه الأنشطة، التي أشارت إلى أهمية النشاط البدني على المستوى الوطني، و هذا ما سيكون محور دراستنا في هذا الفصل الذي سنتناول فيه أبرز الجوانب المتعلقة بالتربية البدنية والرياضية.

1- ماهية النشاط البدني الرياضي التربوي:

1-1- تعريف النشاط:

هو وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد و دوافعه وذلك من خلال تهيئة المواقف التي يقابلها الفرد في حياته اليومية .¹

1-2- تعريف النشاط البدني:

يقصد به المجال الكلي لحركة الإنسان و كذلك عملية التدريب و التنشيط و التربص في مقابل الكسل و الوهن و الخمول ، في الواقع فإن النشاط البدني في مفهومه العريض هو تعبير شامل لكل النشاطات البدنية التي يقوم بها الإنسان ، و التي يستخدم فيها بدنه بشكل عام و لقد أستخدم بعض العلماء تعبير النشاط البدني على اعتبار أنه المجال الرئيسي المشتمل على ألوان و أشكال و أطوار الثقافة البدنية للإنسان ومن هؤلاء يبرز larsen الذي اعتبر النشاط البدني بمنزلة نظام رئيسي تتدرج ضمنه كل الأنظمة الفرعية الأخرى.²

1-3- تعريف النشاط البدني و الرياضي:

يعتبر النشاط البدني و الرياضي أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان و هو الأكثر تنظيماً و الأرفع من الأشكال الأخرى للنشاط البدني.

ويعرف " مات فيف " بأنه نشاط ذو شكل خاص وهو المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات و ضمان أقصى تحديد لها ، و بذلك فعلى ما يميز النشاط الرياضي بأنه التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة لا من أجل الفرد الرياضي فقط و إنما من أجل النشاط في حد ذاته و تضيف " كوسولا " أن التنافس سمة أساسية تضفي على النشاط الرياضي طبعاً اجتماعياً ضرورياً و ذلك لان النشاط الرياضي إنتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث أنه كائن ألوان النشاط البدني بالاندماج البدني الخالص ، و من دونه لا يمكن أن نعتبر أي نشاط على أنه نشاط رياضي قواعد دقيقة لتنظيم المنافسة بعدالة و نزاهة.

و هذه القواعد تكونت على مدى التاريخ سواء قديماً أو حديثاً و النشاط الرياضي يعتمد أساساً

1- محمد الحمادي ، أنور الخولي : أسس بناء برامج التربية البدنية و الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1990، ص29.

2- أمين أنور الخولي : أصول التربية البدنية و الرياضية ، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص120.

على الطاقة البدنية للممارس و في شكله الثانوي على عناصر أخرى مثل الخطط و طرق اللعب.¹

إن النشاط البدني الرياضي عبارة عن مجموعة من المهارات ، معلمات ن اتجاهات يمكن أن يكتسبها الفرد دون سن معين يوظف ما تعلمه في تحسين نوعية الحياة نحو المزيد من تكيف الفرد مع بيئته ومجتمعه، حيث أن ممارسة النشاط البدني و الرياضي لا تقتصر المنافع على الجانب الصحي و البدني فقط إلا أنه يتم التأثير الايجابي على جوانب أخرى إلا و هي نفسية و اجتماعية، العقلية و المعرفية ، الحركية و المهارية ، جمالي و فني و كل هذه الجوانب تشكل شخصية الفرد شاملا منسقا متكاملًا.¹

2- أنواع النشاط البدني و الرياضي التربوي:

إذا أردنا أن نتكلم عن نواحي النشاط و التربية الرياضية ، كان من الواجب معرفة أن هناك نشاط ممارسة الفرد وحده و هو ذلك النشاط الذي يمارسه دون الاستعانة بالآخرين ، في تأديته ومن بين أنواع هذا النشاط : الملاكمة ، ركوب الخيل ، المصارعة ، المبارزة ، السباحة ، ألعاب القوى ، رمي الرمح ، رمي القرص، تمرينات الجمباز . وأما النشاط الآخر فيمارسه الفرد داخل الجماعة و هو ما يسمى بنشاط الفرق و من أمثله كرة السلة ،كرة اليد ، كرة الطائرة ، فرق التتابع في السباحة و الجري ، ورياضة الهوكي. هذا التقييم من الناحية الاجتماعية لكن يمكننا تقسيمه حسب أوجه النشاط وتبعاً للطريقة التي يؤدي بها هذا النشاط فمن النشاط ما يحتاج إلى كرات أو أدوات خاصة و بعضها لا يحتاج إلى ذلك ومنها:

2-1- ألعاب هادئة:

لا تحتاج إلى مجهود جسماني يقوم به الفرد وحده أو مع أقرانه في جو هادئ و مكان محدود كقاعة الألعاب الداخلية ،أو إحدى الغرف و أغلب ما تكون هذه الألعاب للراحة بعد الجهد المبذول طوال اليوم.

2-2- ألعاب بسيطة:

ترجع بساطتها إلى خلوها من التفاصيل و كثرة القواعد و تتمثل في شكل أناشيد و قصص مقرونة

1- أمين أنور الخولي : الرياضة و المجتمع ، بدون ط ، سلسلة عالم المعرفة ، الكويت ، سنة 1996، ص32.

2- على يحي المنصور : الثقافة و الرياضة ، الجزء الأول ، ط1، مصر، سنة 1971، ص209.

ببعض الحركات البسيطة التي تناسب الأطفال.¹

2-3- ألعاب المنافسة:

تحتاج إلى مهارة و توافق عضلي عصبي، ومجهود جسماني يتناسب و نوع هذه الألعاب ،ببتنافس فيها الأفراد فرديا و جماعيا. إذن بما أن المنافسة يشترط توفر خصمين أو متنافسين فلا بد من توفير جميع الشروط من قبل أحد المتنافسين من أجل تحقيق الفوز.

وفيما يخص النشاط الرياضي المرتبط بالمدرسة و الذي يدعى بالنشاط اللاحقي للتربية البدنية ، فإنه يعتبر أحد الأجزاء المكتملة لبرنامج التربية البدنية و محقق نفس أصدائها ، و ينقسم بدوره إلى نشاط داخلي ونشاط خارجي.²

3- خصائص النشاط البدني و الرياضي التربوي:

يتميز النشاط البدني الرياضي بعدة خصائص متنوعة منها:

- النشاط البدني عبارة عن نشاط اجتماعي و هو يعبر عن تلاقي كل متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع.
- خلال النشاط البدني و الرياضي يلعب البدن و حركاته الدور الأساسي.
- أصبحت الصور التي يتسم بها النشاط هو تدريب ثم تنافس.
- يحتاج التدريب و المنافسة الرياضية و أركان النشاط الرياضي إلى درجة كبيرة من المتطلبات والأعباء البدنية ،يؤثر المجهود الكبير على يسر العمليات النفسية للفرد لأنها تتطلب درجة عالية من الانتباه و التركيز.
- لا يوجد رأي نوع من أنواع النشاط الإنساني أثر واضح للفوز أو الهزيمة أو النجاح أو الفشل بصورة واضحة و مباشرة مثلما يظهره النشاط الرياضي باستقطاب جمهور غير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كل فروع الحياة ، كما أنه يحتوي على مزايا عديدة و مفيدة تساعد الفرد

1- محمد عادل خطاب ، كمال الدين زكي : التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية ، دار النشر ، القاهرة ، 1965، ص39.

2- . نفس المرجع ،ص40

- على التكيف مع محيطه و مجتمعه ، حتى يستطيع إخراج العبق الداخلي و الاستراحة من عدة حالات عالقة في ذهنه.¹

4- الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي التربوي:

تتميز الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني و الرياضي بتعددتها نظرا لتعدد الأهداف التي يمكن تحقيقها عن طريق الممارسة للنشاط الرياضي بصورة مباشرة و غير مباشرة وتتمثل هذه الدوافع فيما يلي:

4-1- الدوافع المباشرة للنشاط البدني الرياضي: تتلخص فيما يلي:

- الإحساس بالرضا ، و الإشباع كنتيجة للنشاط البدني و الرياضي.
- المتعة الجمالية بسبب رشاقة و جمال ومهارة الحركات الذاتية.

- الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها و التي تطلب المزيد من الشجاعة الرياضية و ما يرتبط بخبرات الفعالية المتعددة . نستخلص مما سبق أن الدوافع المباشرة توفر الراحة النفسية للفرد عند قيامه بنشاط رياضي ما.

4-2- الدوافع الغير مباشرة للنشاط البدني الرياضي:

ومن أهم الدوافع الغير المباشرة للنشاط البدني الرياضي ما يلي:

- محاولة اكتساب اللياقة البدنية و الصحة عن طريق ممارسة النشاط الرياضي.
- ممارسة النشاط البدني يساهم في رفع مستوى قدراته في عمله ويرفع من مستوى إنتاجه في العمل و الإحساس بضرورة النشاط البدني و الرياضي.

5- الأسس العلمية للنشاط البدني و الرياضي:

اعتبر المختصين في الميدان الرياضي أن لأي نشاط أسس يرتكز عليها ، بحيث تعتبر كمقومات للنشاط لا تخرج عن ما يحيط بالإنسان في مختلف الميادين الخاصة العلمية منها و هو ما يجعلهم

1-عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات و تطبيقات ، دار المكتبة الجامعية ، مصر ، 1982 ، ص19

لا يفصلون الأسس التالية كقاعدة للنشاط البدني.

5-1- الأسس البيولوجية:

المقصود بها طبيعة عمل العضلات أثناء النشاط البدني الرياضي إضافة إلى مختلف الأجهزة الأخرى التي تزوده بالطاقة كالجهاز الدوري التنفسي العظمي.¹

5-2- الأسس النفسية:

هي كل الصفات الخلقية و الإرادية و العرفية و الإدارية لشخصية الفرد و دوافعه و انفعالاته ، وهي تساعد على تحليل أهم نواحي النشاط الرياضي من خلال السلوك . كما تساهم في التحليل الدقيق للعمليات المرتبطة بالنشاط الرياضي، إضافة إلى مساعدة في الإعداد الجيد و المناسب و التدريب الحركي المناسب.

5-3- الأسس الاجتماعية:

و يقصد بها العمل الجماعي ، التعاون ، الألفة ، الاهتمام بأداء الآخرين و يمكن لهذه الصفات تتميتها من خلال أوجه النشاطات الرياضية المختلفة.²

6- وظائف النشاط البدني الرياضي التربوي:

6-1- النشاط البدني الرياضي لشغل أوقات الفراغ:

إذا أردنا أن يكون قويا و سليما في بنيته ، عاملا للخير متطلعا لغد أفضل فلا بد أن نعمل على استغلال أوقات الفراغ و تحويله من وقت ضائع إلى وقت نافع و مفيد تنعكس فوائده على كل أفراد المجتمع.

قد يكون النشاط البدني الرياضي أحسن مصدر لكل الناس الذين يودون الاستفادة على الأقل من وقت فراغهم من نشاط بناء يعود عليهم بالصحة و العافية رغما وجود الكثير من الأنشطة المفيدة ، كالرسم والنحت و قيادة السيارات و غيرها ، إلا أنه يجب أن تكون بديلة للنشاط الرياضي ،

1- إبراهيم رحمة : تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي ، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان ، 1998، ص9

2- محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، ط1، دار المعارف ، القاهرة ، 1994، ص161

والوسيلة الوحيدة لتنمية الكفاءة البدنية و الحركية اللازمة للحيات المتدفقة و لكن أن تكون هذه الأنشطة وسائل مساعدة لشغل أوقات الفراغ بطريقة مفيدة . و هكذا يساهم النشاط البدني الرياضي في حسن استغلال وقت الفراغ و حل إحدى مشكلات العصر الخطيرة الكثيرة من المدمنين على الكحول و المخدرات ، كان سبب إدمانهم عدم استغلال نفيد لوقت الفراغ.

6-2- النشاط البدني الرياضي لتنشيط الذهن:

إن الفرد الذي يقبل على النشاط البدني بحيوية و صدق ، ويكون في حالة تهيأ عقلي أفضل من الإنسان الذي يركن إلى الكسل و الخمول من حيث تكافؤ العوامل الأخرى 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 إدراكا بصريا للحركة ، الأمر الذي يؤدي إلى تنمية و تطوير القدرة ، وبالتالي تطوير التفكير و الذكاء العام و هذا يعني بوضوح عام ان النشاط الرياضي يساهم في إنعاش الذهن و استخدامه استخداما أكثر فائدة و تأثير ، بالإضافة إلى أن ألوان النشاط الرياضي ليست مقتصرة على الناحية البدنية فقط ، بل يصاحبها اكتساب الكثير من المعلومات و المعارف ذات الأهمية البالغة في تنمية الثقافة العامة.¹

6-3- النشاط البدني الرياضي لتنمية التفكير:

إن للأداء الرياضي جانبين ، جانب فكري يتمثل في التفكير في الحركة قبل أدائها و تحديد غرضها ومساها " القوة ، السرعة ، الاتجاه " و هذا التحديد العقلي هو ما يسمى بالتوقع الحركي إلى المداومة الفكرية الرياضية وجانب آخر عملي و هو يتعلق بتطبيق الحركة فعليا كما فكر الفرد ، وصاغها عقليا على ضوء اقتنصاره المسبق للعلاقات الكائنات بين الوسيلة و الهدف ، و هو ما يسمى بالإيقاع الحركي.

والمؤكد أن التفكير المسبق للحركة و مدى صياغة العقل و أبعادها هو الذي يتوقف عليها نجاحه، فكلما كان التفكير سليم كان الأداء محقق ناجح لأغراضه و أهدافه و العكس صحيح ، ف الأداء الرياضي لا يتم بصورة آلية ولكنه يتأسس على التفكير الذي يؤثر فيه و يتبين الأثر به ، وهناك تكمن أهمية الأنشطة الرياضية في تنمية التفكير .

1-أمين أنور الخولي:مرجع سابق،ص42.

6-4- النشاط البدني لدعم مقومات الإنسان لمتابعة الحياة الحديثة:

يحتل النشاط الرياضي مكانة بارزة بين الوسائل الترويحية و البريئة الهادفة التي تساهم بدرجة كبيرة في تحقيق الحياة المتوازنة ، والتخلص من حدة التوتر العصبي ، ذلك أن الفرد حينما يستغرق في الأداء الرياضي الذي يكون يمارسه أو يتراخى تبعا منقبضة التوتر الذي يشد أعصابه ، و يرى " RYDON أن السرعة المتزايدة للحيات الحديثة يمكن ان تخفف و طأتها عن طريق النشاط البدني و أن الملاعب و الساحات و الشواطئ بمثابة معامل ممتازة يستطيع أن يمارس فيها التحكم في عواطفه و يطرح القلق جانبا و يشعر بالثقة النابعة من قلبه.¹

6-5- النشاط البدني الرياضي لإثراء العلاقات الاجتماعية:

النشاط البدني الرياضي هو الذي يتخذ مركبة العناية في مجالها للفرد نطاق العضلات البارزة والمنافسة المستعصية ، و الفرد الذي يعرف من خلال الرياضة ذاتها و يتحكم فيها و يتغلب فيها ويطوعها في خدمة الآخرين و النشاط الرياضي لا يقتصر على تقديم وسائل تتيح للشباب فرص الاقتراب من بعضهم فقط ولكنه يساعد هؤلاء الشباب على التكيف الاجتماعي و إثراء العلاقات الاجتماعية و الروح الرياضية ليست في المجال الرياضي فحسب ، بل في مجال الحياة داخل المجتمع.

6-6- النشاط البدني الرياضي لصيانة الصحة و تحسينها:

إن المجهود البدني الذي كان يقوم به الإنسان و حتى المجهودات البدنية الاعتيادية فهي محدودة و متكررة و هذا جعلها تفقد الإنسان مرونته و حساسيته و قدرته على مقاومته للأمراض مثل السمنة ويشتكي من أمراض لم يكن يشتكي منها من قبل مثل أمراض الدورة الدموية ، الجهاز العصبي ، الأمراض النفسية ، لقد استطاع الطب أن يسيطر على معظم العضال ، ولكنه وقف حائرا أمام الكثير منها و الراجعة من انتقال الإنسان من حياة النشاط و الحركة إلى حياة الكسل و الخمول ، مما جعله يتجه إلى المزيد من التحليل البدني و بالتالي عدم القدرة على النهوض بواجباته الأساسية لأن ذلك يتطلب منه قدرا كبيرا من اللياقة البدنية التي تمكنه من القيام بهذه الواجبات.²

1-أمين أنور الخولي :مرجع سابق، ص43.

2-محمد بقدي : مذكرة ماستر ،ممارسة النشاط البدني و الرياضي و دوره في التحرر من الخجل لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ، جامعة شلف ، 2011، ص24

7- أهمية النشاط البدني الرياضي التربوي:

"اهتم الإنسان منذ قديم الأزل بجسمه و صحته و لياقته و شكله ، كما تعرف عبر ثقافته المختلفة على المنافع التي تعود عليه من جراء ممارسته للأنشطة البدنية و التي اتخذت أشكال اجتماعية كاللعب ، و الألعاب و التمرينات البدنية و التدريب الرياضي ، والرياضة ، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأشكال من الأنشطة لم تتوقف على الجانب البدني الصحي و حسب ، وإنما تعرف على الآثار الإيجابية النافعة لها الجوانب النفسية و الاجتماعية و الجوانب العقلية المعرفية و الجوانب الحركية المهارية ، و الجوانب الجمالية الفنية و هي جوانب في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلا شاملا منسقا متكاملًا ، و تمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة في تنظيمها في إطارات ثقافية و تربوية ، عبرت عن اهتمام الإنسان و تقديره ، وكانت التربية البدنية و الرياضية هي التتويج المعاصر لجهود تنظيم هذه الأنشطة و التي اتخذت أشكال و اتجاهات تاريخية و ثقافية مختلفة في أطرها و مقاصدها ، لكنها اتفقت على أن تجعل من سعادة الإنسان هدفا غالبا و تاريخيا .

و لعل أقدم النصوص التي أشارت إلى أهمية النشاط البدني على المستوى القومي ، ما ذكره سقراط Socrate مفكرة الإغريق وأبو الفلسفة عندما كتب : " على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية كمواطن صالح يخدم شعبه و يستجيب لنداء الوطن إذا دعي الداعي " كما ذكر المؤلف شيلر Schiller في رسالته " جماليات التربية " " إن الإنسان يكون إنسانا فقط عندما يلعب " و يعتقد المفكر ريد Read أن التربية البدنية تمدنا بتهديب الإرادة و يقول " إنه لا بأسف على الوقت الذي يخصص للألعاب في مدارسنا ، بل على النقيض فهو الوقت الوحيد الذي يمضي على خير وجه " ، ويذكر المربي الألماني جون موتن Jhon moten أن الناس تلعب من أجل أن يتعارفوا و ينشطوا أنفسهم.¹

8- أدوار النشاط البدني الرياضي التربوي لدى المراهق:

يلعب النشاط البدني الرياضي دورا فعالا في حياة المراهق فهو يساعده على تنمية الكفاءة الرياضية ، و المهارات البدنية النافعة في حياته اليومية و التي تمكنه من اجتياز بعض الصعوبات و المخاطر التي تعيقه كما أن للنشاط الرياضي دور في تنمية القدرات الذهنية و العقلية التي تجعله متمكن في مختلف المجالات كالدراسة و مختلف الإبداعات...

و النشاط الرياضي يستغل أوقات الفراغ لدى المراهق ، فهو ينمي فيه صفات القيادة الصالحة ، و التبعية السليمة بين المواطنين ، و بفضل النشاط الرياضي تتاح الفرصة للطامحين للوصول إلى مرتبة

البطولة في المنافسات الرياضية ، كما أنه ينمي في المراهقين الصفات الخلقية ، و يدمجه في المجتمع ونجد عرض أدوار النشاط الرياضي في جمهورية ألمانيا الغربية سابقا: - تحسين الحالة الصحية للمواطن.

- النمو الكامل للحالة البدنية كأساس من أجل زيادة الإنتاج

-النمو الكامل للناحية البدنية كأساس للدفاع عن الوطن.

-التقدم بالمستويات العالية.¹

9- الأهداف العامة للنشاط البدني و الرياضي التربوي:

إن أهداف التربية البدنية والرياضية تسعى إلى التعبير عن مفاهيم و اتجاهات النظام التربوي والعمل في سبيل تحقيق إنجازها و توضيح و وظائفها و مجالات اهتمامها و هي تتفق ببداية مع أهداف تربية و تنشئة و إعداد الفرد الصالح بطريقة متوازنة ، متكاملة وشاملة و فيما يلي نذكر بعض أهداف التربية البدنية و الرياضية.²

9-1- أهداف النشاط البدني الرياضي التربوي من الناحية البدنية:

و تتمثل في تنشيط الوظائف الحيوية للإنسان من خلال إكسابه اللياقة البدنية و القدرات الحركية التي تساعده على القيام بواجباته اليومية دون سرعة الشعور بالتعب أو الإرهاق مثل إكسابه القوة ، السرعة ، المرونة و القدرة العضلية . فالتربية البدنية و الرياضية تهدف إلى تطوير قدرات الفرد من الناحية الفيزيولوجية و النفسية و التحكم أكثر في الجسم و تكيفه المستمر مع الطبيعة.

9-2- أهداف النشاط البدني الرياضي التربوي من الناحية النفسية الاجتماعية:

إن التربية البدنية لا يقتصر مفعولها على النمو و الإعداد البدني و إنما يمتد ليشمل الصفات البدنية والخلقية و الإدارية ،فهي حريصة على أن يكون مصدرها ورائدها الطور الطبيعي للفرد و لا بد أن تستخدم محبته للحركة من أجل تسيير تطوره و الإبداع فيه ،ولا يتحقق ذلك دون دراسة و تشخيص خصائص الشخصية كموضوع لهذا النشاط للإسهام في التحليل الدقيق للعملية النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي ، كما تساهم التربية البدنية و الرياضية بمعناها في تحسين أسلوب الحياة و

1-عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي : نظريات و تطبيقات ، ط2، دار الكتب الجامعية ، مصر ، 1972، ص11

2- بقدي محمد : نفس المرجع السابق ،ص23-24

علاقات الأفراد بالجماعات و تجعل حياة الإنسان صحيحة و قوية ، و بمساعدة الأفراد على التكيف مع الجماعة . فالتربية البدنية تعتبر مجال خصب للوثام المدني ، فهي تنمي روح الانضباط و التعاون و المسؤولية والشعور بالواجبات المدنية و تعمل على التخفيف من التوترات التي تشكل مصدر خلاف بين أفراد و مجموعة واحدة أو بين المجموعات تنتمي إلى هيئة اجتماعية واحدة.

9-3- أهداف التربية البدنية و الرياضية من الناحية الخلقية:

إن التربية البدنية و الرياضية تعمل على رعاية النمو التنافسي لدى التلاميذ في المرحلة الثانوية بالتوجيه السلمي لإبراز الطاقات الإبداعية الخلاقة و ذلك في ضوء السمات النفسية للمرحلة كما أنها تعمل على تنمية الروح الرياضية و السلوك الرياضي السليم و تدريب التلاميذ على القيادة و التعبئة و التعرف على الحقوق و الواجبات و تنمية صفات التعاون و الاحترام المتبادل و خدمة البيئة المحيطة في ضل نشر الثقافة الرياضية لدى التلاميذ كجزء من الثقافة العامة وتقديم الخبرات المتعلقة بالتربية البدنية و الرياضية و الصفة العامة المتناسبة مع القدرات العقلية وبرامج المواد الأساسية .

فالتربية البدنية و الرياضية بالإضافة إلى نشر الروح الرياضية تشمل التهذيب الخلقى و تكوين الشخصية و إظهار صفات كالشجاعة و الصرامة ، التعاون ، الطاعة ، حب النظام.¹

10- دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تطوير الجانب الاجتماعي:

أجمع علماء الاجتماع على أن فرص التفاعل الاجتماعي و العلاقات الاجتماعية المتبادلة و المتاحة عبر الرياضة من خلال متضمناتها كالتدريب ، المنافسة... إلخ ، تساعد بشكل واضح في خلق القيم الاجتماعية المقبولة ، و إكساب المعايير الاجتماعية المتميزة و الاهتمام بتشجيع منتخب الدولة ، والمشاركة في الشعور العام ، و إذا نظرنا إلى الواقع فإن العمليات الاجتماعية من ص ا ر ع و تعاون وتكيف و امتثال... إلخ ، كلها تسخر بالتفاعلات الاجتماعية و المواقف داخل إطار الفريق الرياضي. ويظهر دور الرياضة في هذا الجانب في الروح الرياضية التي يبديها الخاسر بعد نهاية المقابلة و تقبله الخسارة و تعتبر بمثابة إحباط ، فهو نوع من تقبل الفشل في أحد جوانب حياته الاجتماعية وتغلبه على الإحباط ، ويدرك بعدها أن الخسارة إلا خسارة مقابلة وليست كل المقابلات ، وهذا ما لا يتوفر في الفرد أو المراهق غير الرياضي الذي يتعرض لأزمة نفسية بمجرد تضارب أهدافه وطموحاته مع الواقع ، وما يميز فترت المراهقة بصفة خاصة هو عدم التكيف و تقبل الآخرين

1-أمين أنور الخولي : طالب الكفاءة التربوية مؤسسة الشرفة للطباعة ، بيروت ، 1980، ص133

ورفض السلطة المفروضة و الابتعاد عن الاحتكاك الاجتماعي و هذا ما يهيئ الظروف لدخوله عالم الانحراف السلوكي و الوقوع في آفة المخدرات إلا أنه يفضل الرياضة ، كانت هناك فرق تتمتع بالتعاون و التفاهم في تحقيق الهدف الذي يعود بالمنفعة على الفرد رغم اختلاف البشرة ، والمستويات الاجتماعية ، ويكون هناك احترام للرأي الجماعي و أري قائد الفريق ، و الحكم و القوانين العامة للعب المنظم ، كما تخلق جوا عائليا أخويا بين أفراد الفريق.¹

11-1- درس التربية البدنية و الرياضية:

11-1- مفهوم درس التربية البدنية و الرياضية:

يقصد بدرس التربية البدنية و الرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثله مثل علوم الطبيعة والكيمياء، و ما غير ذلك من المواد إلا أنه يختلف عن هذه المواد بكونه يمد للطلبة الخبرات والمهارات الحركية بالإضافة إلى المعلومات و المعارف التي تغطي الجوانب و الصحية و النفسية و الاجتماعية، و أيضا يقوم بتكوين جسم الإنسان عن طريق استخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات و الألعاب الرياضية سواء كانت جماعية أو فردية و ذلك بإشراف تربوي.²

11-2- الطبيعة التربوية لدرس التربية البدنية و الرياضية:

إن درس التربية البدنية و الرياضية يهدف إلى القيام بمهمة تربوية بالغة الأهمية و هي متمثلة في إكساب الفرد للقيم و الاتجاهات التي تفرضها البيئة، و هذا في ظل تفاعل الفرد مع بيئته و مجتمعه، و هذا ما يساعد الفرد أو الطالب على اكتساب الكثير من الصفات التربوية بحيث تلعب هذه الأخيرة دورا هاما في بناء الشخصية الإنسانية، و على هذا الأساس يتم بناء أهداف درس التربية البدنية والرياضية.³

11-3- محتوى درس التربية البدنية و الرياضية:

يحتوي درس التربية البدنية و الرياضية على ثلاثة أقسام:

1- نفس المرجع، ص134

2- محمود عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطي، مرجع سبق ذكره، ص94

3- محمود عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطي، مرجع سبق ذكره، ص95

11-3-1 - القسم التمهيدي:

يتمثل في إعداد التلاميذ نفسياً لتقسي و معرفة الواجبات الحركية المختلفة، و الجزء التحضيري يضمن بداية منظمة للدرس، و يحدد نجاح المدرس، و الحالة النفسية و البدنية للتلاميذ، و من أهم مميزات هذا الجزء:

- تمارينات بسيطة.
- تمارينات غير مملة.
- تمارينات مسلية.
- تناسب التمارين مع جنس و سن التلاميذ المراهقين.

11-3-2 - القسم الرئيسي:

يتمثل دوره في نقل الحقائق و الشواهد و المفاهيم للاستخدام في الواقع العلمي و يقدم في الألعاب الفردية كألعاب القوى، و الجمباز، و الألعاب الجماعية ككرة اليد و كرة السلة و غيرها، و أهم مميزاته هو بروز روح التنافس، مما يؤدي إلى نجاح الحصة التدريسية.

11-3-3 - القسم الختامي:

هدف هذا القسم الرجوع إلى الحالة الطبيعية، و تهدئة أعضاء الجسم عودتها إلى مرحلة ما قبل القيام بالحصة، و يتضمن عدة تمارينات للتهدئة و الاسترجاع، كالتنفس، الاسترخاء، و تمارين ذات الطابع الهادئ.¹

11-4-4 - مقتضيات درس التربية البدنية و الرياضية:

لقد تجددت واجبات و مقتضيات درس التربية البدنية و الرياضية فيما يلي:

- المساعدة على الاحتفاظ بالصحة و البناء البدني السليم لقوام التلاميذ.
- تنمية الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط البدني و الرياضي من خلال الأنشطة.

1- فيصل ياسين الشاطي و محمد عوض بيسيوني ، مرجع سبق ذكره ، ص 97.

- تدعيم الصفات المعنوية و السمات الإدارية و السلوك السوي.
- التحكم في القوام في حالتي السكون و الراحة.
- اكتساب المعارف و المعارف و المعلومات و الحقائق عن أسس الحركة البدنية و أصولها الفيزيولوجية والبيوميكانيكية.
- المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل القدرة، السرعة، التحمل، المرونة والرشاقة...إلخ.
- المساعدة على تكامل المهارات و الخبرات الحركية، و وضع القواعد الصحيحة لكيفية ممارستها داخل و خارج المدرسة مثل القفز، الرمي، الوثب، التعلق، المشي، والجري...إلخ.¹

11-5- وظيفة أستاذ التربية البدنية و الرياضية:

لا تقتصر وظيفة الأستاذ على الجانب التعليمي، لكنها تتعدى الدائرة المحدودة إلى دائرة أخرى هي التربية، فالأستاذ يعتبر مربيا قبل كل شيء، فالتعليم بمعناه المحدود جزء من عملية التربية، فوظيفة الأستاذ هي تنمية ذكاء التلميذ، و كسب المهارات في العمل والجدية في التحصيل الدراسي، و يساعده على التطوير في الاتجاه الاجتماعي، وهو الذي يوجه قواه الطبيعية للتوجيه والسليم، و يهيئ قواه المكتسبة منها والتعليمية، وذلك حتى يحدد محصلة مجهودات التلميذ فتي الاتجاه النافع.²

يجب على الأستاذ معرفة مميزات و خصائص تلاميذه في هذه المرحلة حتى يتمكن من تحقيق تنمية شاملة و متزنة وفق احتياجات التلاميذ البدنية والرياضية.

و عليه يجب أن يتميز الأستاذ بخصال تمكنه من التأثير على دروسه و حصصه، وهذه الخصال هي متمثلة فيما يلي:

- احترام شخصية التلميذ.

1- فيصل ياسين الشاطي و محمد عوض بسيوني ، مرجع سبق ذكره ، ص 95 ص 96.

2- حسين السيد معوض - طرق التدريس في التربية البدنية و الرياضية، مكتبة القاهرة الحديثة ، مصر 1967، ص 14

- تنوع المعلومات و المهارات.

- حسن الخلق و كذلك المظهر.
- العدل و عدم التعصب و التحيز.
- الاتزان و الاستقرار.
- الاهتمام بمشكلات التلاميذ.
- المرونة في التعامل.
- امتداح العمل الصالح و تقدير التلميذ.
- القدرة على القيادة الصالحة.¹

12- التربية البدنية والرياضية في النظام الدراسي الجزائري:

التربية البدنية والرياضية ساهمت منذ الاستقلال في تكوين الشباب، حجم الاحتياجات بالأخص في مختلف ركائز النظام التعليمي وكذا الوسائل المسخرة لم تسد حاجات المجتمع كليا.

في المرحلة الأولى في تاريخ ت.ب.ر كانت في آخر الأولويات وعرفت أوقات عسيرة بسبب غيابها الكامل عن الطور الابتدائي، وتواجد جزئي في الثانويات والمعاهد وعمليا كانت تنافسية ملتزمة بالشكل التنظيمي الموروث من الحقبة ما قبل الاستقلال، بنظام تكوين الإطارات في دولة فتية وسياسة بنيوية تخلوا من التخطيط ودون أهداف محددة.

هذه المحاولات المحتشمة لإدماج ت.ب.ر في النظام الدراسي ستفتح المجال أمام الحركة الرياضية الوطنية في سنوات السبعينات لإعادة تنظيم التمارين البدنية والرياضية في إطار التطور والاندماج الاجتماعي.

ت.ب.ر أدخلت شيئاً فشيئاً إلى الطور الابتدائي، وتحسنت طرقها ومحتوياتها وتنظيمها في الطور الثاني.

1- محمد عرف، المدرس في المدرسة و المجتمع، المكتبة الانجلو مصرية، القاهرة 1978، ص96.

إن ما يمكن أن نستخلصه من خلال ما أشرنا إليه حول النشاط البدني و الرياضي بكل أنواعه وفوائده الكثيرة يعمل على إشباع حاجات الأفراد و رغباتهم المتباينة بالإضافة إلى كونه نشاطا اجتماعيا ، ترفيهيا ، ممتعا، فهو يعتبر وسيلة وقائية و فعالية للفرد إذا ما تم استغلاله بصفة منتظمة و مستمرة كما أن النشاط البدني و الرياضي التربوي له دور كبير في تطوير قدرات الفرد مثل : القوة و المداومة و المرونة ، و أنها وسيلة مهمة في تربية روح الجماعة و التعاون و إحرام للآخرين وتدفعه للوصول إلى أعلى المستويات من خلال الاندماج مع الجماعة و كذلك من خلال تطوير قدراته البدنية.

تمهيد:

يعتبر نشاط العقل موضوعا أساسيا تمحورت حوله البحوث والدراسات في ميادين مختلفة، وكان من أهم أهداف هذه الدراسات هو معرفة ماهية العقل البشري، و مكوناته وكيفية عمله و العوامل المؤثرة فيه، و طبيعتها (مكتسبة أم فطرية) ومختلف القدرات المرتبطة به لاسيما الذكاء، كما حظي موضوع الانفعالات و العواطف باهتمام العلماء أيضا، فحاولو معرفة طبيعتها، وكيفية حدوثها، و مكوناتها و علاقتها بالعقل.

لقد شهدت بحوث الذكاء عدة تطورات منذ ظهورها، و قد لاحظ مؤخرا باحثون مثل: (H.Gardner,P.Salovey;D.Goleman,J.D.Mayer) وغيرهم، أن مفهوم الذكاء الذهني المتوصل إليه يتمحور حول مجموعة ضيقة من المهارات اللغوية و الرياضية التي تجعل من الإختبارات المحددة لمعامل الذكاء مؤشرات عن النجاح في مجالات ضيقة من الحياة، كالنجاح الأكاديمي أو الالتحاق بوظيفة ما أو بتخصص معين ، غير أنها لا تصلح دائما لتكون مؤشرا يهتدي به في مجالات الحياة المتشعبة و المختلفة، ذلك أن هذه الاختبارات أهملت جوانب و قدرات أساسية ضمن بنية الشخصية، مما دفع هؤلاء العلماء الى محاولة إعادة إكتشاف مفهوم الذكاء، آخذين بعين الاعتبار، الى جانب النظام العاطفي، الإنفعالي، و نظام الدافعية. و نتيجة لذلك إنبتق ما يسمى بالذكاء الانفعالي أو الذكاء العاطفي، أو الوجداني.

سنتطرق في هذا الفصل الى مفهوم الذكاء و الانفعالات، ثم نحاول الكشف عن الجوانب التي تربط بينهما في سعينا الى توضيح ماهية الذكاء الانفعالي.

1- الذكاء :

يعني الذكاء لغة، الفطنة وسرعة الفهم، و الفعل منه ذكي و يكون و يقال ذكا قلبه، و أصله التوقد و الالتهاب¹، و يقال ذكت النار أي زاد اشتعالها، و ذكت الحرب أي اتقدت و حمى و طيسها، و عليه فالذكاء يحمل معنى الزيادة في القوة العقلية المعرفية².

لقد حاول الباحثون من خلال دراستهم لمفهوم الذكاء تفسير ظواهر عقلية مختلفة: كالقدرة على فهم الأفكار المعقدة، القدرة على التكيف مع المحيط، القدرة على التعلم من التجارب و الخبرات، القدرة على انتهاج اشكال مختلفة من التفكير و القدرة على التغلب على العراقيل و التعامل معها.

و عموما يعتبر الذكاء مظهرا من مظاهر النشاط البشري، و يعرف بأنه (نشاط عقلي يتميز بالصعوبة و التعقيد، و التجديد، و الاقتصاد في الوقت و الجهد، و التكيف الهادف، و القيمة الاجتماعية و الابتكار، و تركيز الطاقة، و مقاومة الاندفاع العاطفي)³.

تتباين التعاريف الذكاء بين ارتباطها بالتفكير تارة، و بالتعلم و التكيف تارة اخرى، فيعرف كولفين S.Colvine الذكاء أنه: " القدرة على تعلم التكيف مع البيئة " ، و يعرفه وودرو H.Woodrow أنه: " القدرة على كسب الخبرات"، بينما يعرفه تيرمان L.M.Terman أنه: " القدرة على التفكير المجرد"، و يذهب بيني A.BINET الى أن الذكاء: " هو القدرة على الفهم و الابتكار و التوجيه الهادف للسلوك و النقد الذاتي"⁴، و بصورة عامة فإن مفهوم الذكاء يشير الى قدرة الفرد على التطيف و حل المشكلات.

¹ حسين علي موسى، عبد الفتاح الصعيدي، الإفصاح في فقه اللغة، دار الفكر العربي، ط2، الجزء الاول، باب أوصاف الناس الخلقية و الخلقية، ص148.

² محمود عبد الله محمد خوالدة، الذكاء العاطفي الذكاء الانفعالي، دار الشروق للنشر و التوزيع، ط1 نعمان، الاردن 2004، ص48.

³ عطوف محمد ياسين، علم النفس العيادي، دار العلم للملايين ط1 نبيروت لبنان 1981 نص 454.

⁴ فؤاد البهي السيد، الذكاء، دار الفكر العربي، ط5، القاهرة، مصر، 2000، ص189.

يمكن عزو هذا التباين في تعريف الذكاء الى تأثير هذا المفهوم بمناهج العلوم التي تناولته، فقد ظهر الذكاء أولاً في إطار الفلسفة القديمة ممثلاً الجانب الإدراكي من النشاط العقلي، ثم اهتمت بدراسته العلوم البيولوجية و الفيزيولوجية مقدمة إياه في إطار تكيفي، واستقر أخيراً في إطاره السيكولوجي كمظهر عقلي من مظاهر السلوك.

لقد أجمعت التأمّلات الفلسفية القديمة على تقسيم العقل الى ثلاثة مظاهر رئيسية هي: الإدراك، الذي يمثل الناحية المعرفية لنشاط العقل، الانفعال، الذي يمثل الناحية العاطفية، و النزوع، و اتخذ الذكاء في هذا معنى محصلة النشاط الإدراكي للعقل ممثلاً القدرة على التحليل و التركيب و التمييز و الاختبار، و القدرة على التكيف إزاء المواقف المختلفة، فكان في هذا التقسيم الثلاثي مقابلاً للوجدان و للدافعي، و جعله برجرسون Bergerson مقابلاً للغريزة¹.

أما من المنظور البيولوجي فقد سيطرت النظرية التطورية ل "داروين C.Darwin على الفكر المفسر لظاهرة الذكاء، فرأى أنصار هذه النظرية أمثال: رومانس G.J.Romanes، مورغان L.Morgan، و سبنسر H.Spencer ان الذكاء وسيلة تكيف الانسان مع التغيرات بيئية من أجل البقاء شأنه في ذلك شأن بقية الكائنات الحية و أنه يتناسب مع حجم مطالب هذه الكائنات، حيث تكون مطالب الحيوان أبسط من مطالب الانسان و مطالب الطفل أبسط من مطالب الراشد و هكذا، و قد أشار بيني A.Binet في أوائل القرن التاسع عشر الى أهمية المفهوم البيولوجي للذكاء، مبيناً أن النشاط الاساسي للذكاء يتمثل في القدرة على التكيف، بل و عبر عن مستوى الذكاء بالقوة التكيفية²

أما من الجانب الفيزيولوجي فارتبط مفهوم الذكاء بتكوين الجهاز العصبي المركزي بوجه عام، و بالقشرة المخية أو اللحاء بوجه خاص³، و قد دلت البحوث في هذا الميدان على القشرة هي

¹ المعجم الفلسفي، مجمع اللغة العربية، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية، القاهرة، مصر، 1983، ص88.

² فؤاد البهي السيد، مرجع سابق، ص191.

³ القشرة المخية Ncocortex تشكل 80% من حجم المخ، و هي عبارة عن بنية ضخمة تحتوي على ثلاثة أرباع الخلايا العصبية المتجاودة بالمخ، تتميز بالاستجابة للمنبهات الخارجية و توصف بأنها الجزء المفكر من المخ، أنظر: سالي على حسن، مرجع سابق، ص31

المسؤولة عن مستوى الذكاء، من حيث عدد خلاياها و انقسامها و تشعبها و تناسقها وكذا تكامل وظائفها، و منها دراسة بولتون J.S.Bolton و دراسة شرنفتون C.S.Sherington و ذهب هؤلاء العلماء الى أن الضعف العقلي يرتبط ارتباطا قويا بضعف الخلايا المخية العصبية¹ و بالمقابل فالعلوم الانسانية تناولت مفهوم الذكاء في إطار أوسع آخذة بعين الاعتبار البعد الاجتماعي، حيث ارتبط مفهوم الذكاء في الاطار بالتفاعل و النجاح الاجتماعي، وقد حاول ثورنرايك E.L.Thorndike تأكيد المفهوم الاجتماعي في تقسيمه الثلاثي للذكاء الى: الذكاء الميكانيكي Mechanical intelligence ، الذكاء المجرد Abstract intelligence، و الذكاء الاجتماعي² Social intelligence. و يؤكد دول E.A.Doll أن الكفاح الاجتماعي هو مظهر رئيسي من مظاهر الذكاء ، و يذهب الى أن النجاح الاجتماعي يحتاج الى نسبة عالية من الذكاء³.

و يعتبر المنحى السيكومترى المقاربة المسيطرة في دراسات الذكاء عموما، و من ثمة فقد تعددت اختبارات قياس الذكاء، و كان لها انتشار واسع، حتى أصبح قياس الذكاء غاية في حد ذاته بعد أن كان وسيلة الى الدرجة التي أضحى فيها يعرف بأنه ماتقيسه اختبارات الذكاء، وقد اعتمدت هذه الأخيرة لفترة طويلة من الزمن وأظهرت فعاليتها في توقع النجاح الدراسي، إن أول اختبار لقياس الذكاء هو ذلك الذي طوره العالم الفرنسي بيني A.Binet سنة 1905 و كان يهدف الى قياس العمليات العقلية العليا التي يصفها بني بأنها عمليات تركيبية ابتكارية، و كان الاختبار يتكون من عدد من الأسئلة رتبت تدريجيا حسب مستوى صعوبتها من الأسهل الى الأصعب بغض النظر عن طبيعة العمليات العقلية المفترض قياسها، حيث تناسب كل مجموعة من الأسئلة عمرا زمنيا و للإشارة فقد تعرض اختبار بيني لعدة تعديلات على فترات، فقد اقترح شترن D.Stern أن تحسب نسبة الذكاء Intelligence quotient بقسمة العمر العقلي على العمر

¹ فؤاد البهي السيد، مرجع سابق، ص187

² سالي علي حسن، نفس المرجع ، ص18

³ فؤاد البهي السيد، نفس المرجع، ص183

الزمني و يضرب الناتج في العدد مائة، حيث في حالة الذكاء العادي يتساوى العمر الزمني مع العمر العقلي، و بالتالي تكون نسبة الذكاء العادي هي العدد مائة¹.

2- الانفعالات:

2-1- مفهوم الانفعالات:

بينما كانت مقاييس الذكاء تعرف تطورا كبيرا فقد ظل الانفعال موضوعا للجدل عبر التاريخ في ميادين علمية مختلفة، فلسفية ودينية ونفسية وأخلاقية وغيرها، و عليه فقد حظي باهتمام الباحثين كونه يتصل بحياة الفرد اتصالا مباشرا و يعبر عنها من الناحية النفسية، الاجتماعية، و الفيزيولوجية، لقد وجد العلم إشكالات كثيرة في تناوله لهذا الموضوع، نظرا لطبيعته، ولصعوبة التحقق من صدق ملاحظاته، لقد ركزت أغلب الدراسات التي تناولت الانفعال على الجانب المرضي منه، ولم يهتم الباحثون بدراسة ميكانيزماته إلا منذ فترة حديثة، وهي الدراسات التي سمحت بظهور مفهوم الذكاء الانفعالي.

اشتقت كلمة انفعال مشتقة من الاسم فعل بكسر الفاء، و جمعه الفعال، و الفعل منه كقولك (فعلت الشيء فانفعل) ، ومثله أيضا (كسرتة فانكسر)²، فهو لا يشير الى الفعل المطلق و إنهما الى رد الفعل، و لغة اللاتينية الكلمة Emotion تتكون من الفعل Motere الذي يعني التحرك، ومن الحرف é الذي يفيد نحو الخارج، وهذا يشير الى أن كل انفعال يتضمن استعدادا نفسيا و نزعا للقيام برد فعل ما.

وعليه تعرف الانفعالات أنها(ما يساور الفرد من حالة وجدانية عامة تتضمن كيانه عندما يلغي نفسه في موقف معين)³، كما تعرف انها(مدى التقلب المزاجي و الحساسية للظغوط و التوترات البيئية و النزعة للشعور بالذنب أو الضغط، ومدى تقدير و احترام الذات، و الشعور بالتعب

¹ فؤاد البهي السيد، مرجع سابق، ص104

² الجوهري، الصالح في اللغة، دار الفكر العربي، حرف الفاء.

³ عبد العالي الجسماني، سيكولوجية الطفولة و المراهقة، الدار العربية للعلوم، ط1 1994، 215.

الجسمي أو النفسي و مدى تحمل هذا الشعور)¹، و تعرف أيضا أنها) حالة داخلية تتصف بجوانب معرفية خاصة، و إحساسات و ردود أفعال فيزيولوجية، و سلوك تعبيرى معين)²، و تعرف أيضا أنها) استجابة عقلية منظمة لحدث ما، لها مظهر فيزيولوجي، سلوكي، و معرفي).

لقد تأثر مفهوم الانفعالات هو الآخر بمناهج العلوم التي تناولته، ففي الإطار الفلسفي كان الانفعال أحد المقولات العشر التي قال بها أرسطو Aristo ، حيث اعتبره مقابلا للفعل، فالحدث من جانب محدثه فعل، و من جانب متقبله انفعال ، و اعتبر الانفعال أيضا عاطفة قوية تتحكم في النفس، كالحب و الكراهية و الحزن و الفرح، أما عند الديكارتيين فكان وليد الروح الحيوانية، و بوجه عام فقد اطلقت الانفعالات على الظواهر الوجدانية ، كاللذة و الألم، و قابلت الادراك و النزوع في التقسيم الثلاثي، و اقتصر أحيانا على الانفعالات الشديدة التي يصحبها توقف عن الحركة أو إتيانها، كالخوف و الحب³.

أما من المنظور البيولوجي فقد تأثر مفهوم الانفعال كثيرا بالنظرية التطورية التي رأت أن الانفعالات نشأت بحكم وظيفتها، ففي المواقف المتأزمة حيث لم تكن للعقل القدرة على السيطرة عليهما تتولى الانفعالات إرشاد السلوك، ومن ثم أصبح كل نموذج انفعالي يوفر استعدادا معيننا للقيام بفعل ما في مواجهة موقف محدد، و بتكرار هذه المواقف أصبحت النماذج الانفعالية راسخة في أذهان الأفراد و في جهازهم العصبي كنزعات داخلية تولد ردود أفعال تلقائية ساهمت في حفظ الجنس البشري على مر العصور .

لقد اسس داروين C.Darwin مفهومه للانفعال باعتباره استجابة موروثة كان لها نفعها البيولوجي خلال تطور فصائل الكائنات الحية، وركز نظريته على الأنماط الجسمية التي يمكن ملاحظتها، من حركات وأوضاع جسمية و تعبيرات الوجه: فعلى سبيل المثال في حالة الغضب

1 أحمد ماهر، السلوك التنظيمي، مدخل بناء المهارات، الدار الجامعية، الاسكندرية، مصر، ص180

2 سيد الطوب، محمود عمر، الشخصية(الدافعية والانفعالات)، الدار الدولية للاستثمارات الثقافية، ط1، مصر، 2000، ص79

3 المعجم الفلسفي، مرجع سابق، ص26

يتدفق الدم الى اليدين و يتزايد خفقان القلب و تندفع كمية من الهرمونات في الدم أهمها هرمون الأدرينالين Adrenalin الذي يولد كما من الطاقة في الجسم تكفي للقيام بعمل عنيف، أما في حالة الخوف فيندفع الدم الى أكبر العضلات حجما مثل عضلات الساقين مما يتسبب في شحوبه الوجه و يمر الجسم بفترة تجمد قصيرة تتبعث إثرها الهرمونات تجعل الجسم في حالة يقظة و على أهبة رد الفعل، إما بالمواجهة أو الهروب، وفي حالة الدهشة ترتفع الحواجب و تحفظ العينان لتسمحن بمرور كمية أكبر من الضوء الى الشبكية من أجل السماح بنظرة أشمل و أوسع، و مع ذلك فإن النظرية التطورية لا تفي أن التلعم الاجتماعي له دوره في طريقة التعابير الجسمية عن الانفعالات.

أما من الجانب الفيزيولوجي فيتم التركيز على التغيرات الجسمية المصاحبة للحالة الانفعالية، وأهمها تلك التي تكون داخلية و تطراً على الغدد الصماء و على الأعضاء الحشوية مثل القلب و الرئتين و المعدة و الأمعاء و غيرها، حيث يتحكم الجهاز العصبي المستقل في سلوك الأعضاء الحشوية في حين يقع سلوك الغدد الماء تحت سيطرة الغدة النخامية، و يشير سيلبي H.Selye الى التغيرات الفيزيولوجية المصاحبة للإنفعال تمر بمرحلتين: تتمثل المرحلة الأولى في مرحلة الطوارئ و تشير لحالة الاستنفار المرتبطة بوضعية الاستجابة للمثير، أما إذا استمر وجود المثير، فإن المظاهر الفيزيولوجية تمر الى مرحلة المقاومة حيث يبدأ الجسم في توطين نفسه على العيش مع الوضعية القائمة ويكون في هذه المرحلة معرضاً للأذى الى حد كبير¹.

أما من المنظور النفسي فيعتبر الانفعالات حالات وجدانية معقدة تعبر عن اضطراب نفسي و فزيولوجي عابر، و هي تختلف عن المظاهر الإدراكية مثل الإدراك الحسي و التخيل و التذكر و ما الى ذلك، ألا أن هذا التصنيف لا يمنع من تداخل جميع الظواهر النفسية و تفاعلها، حيث يدل الطابع الغالب على نوع الظاهرة النفسية، الأمر الذي يجعلنا نطلق عليها إنفعالا أو إدراكا... الخ، و عليه فالانفعالات لا ترتبط بالضرورة بفقدان التوازن النفسي أو بالسيطرة الانفعالية المطلقة يجمع

¹ إدوارد.ج.موراي، الدافعية والانفعال، ترجمة أحمد عبد العزيز سلامة، ط1، دار الشرق، 1988، ص123

بين الشعور و الأفكار المصاحبة له، و أنه يمثل في وقت نفسه حالات نفسية و بيولوجية معينة و كل ما تستثيره من ميول سلوكية¹.

تعتبر الانفعالات مكونا هاما من مكونات الشخصية يتميز بتفاعله مع باقي المكونات الأخرى، و عليه فقد تتسبب الانفعالات القوية في تعطيل التفكير أو إضعاف بعض الدوافع، كما أن بعض الدوافع أو الأفكار يمكن أن تثير بعض الانفعالات، و تعتبر الانفعالات استجابات سلوكية ذات استتارة فطرية و مكتسبة، فالإنسان يولد مزودا بمجموعة من الانفعالات الأساسية مثل الخوف و الغضب، التي تأخذ شكلا بسيطا ثم تتعقد شيئا فشيئا عن طريق التعلم كلما ارتقى في سلم التطور، و تعتبر العملية الشرطية هي أبسط صور التعلم، و يذكر غولمان أن لا وجود لإتفاق حول قائمة الانفعالات الأساسية غير أنه عادة ما تصنف الانفعالات المتقاربة في عائلة واحدة فيضم الغضب على سبيل المثال لا الحصر مشاعر عدم الرضا، الإنزعاج، الثورة، و الهيجان ، و تصنف ضمن عائلة الحزن مشاعر الندم، الإنكسار، و حتى بعض مشاعر الغضب، إلا أن هذا التصنيف لا يعالج كافة الظواهر الانفعالية كالشعور بالغيرة مثلا الذي يعتبر خليط من مشاعر الخوف و الحزن و الغضب إضافة الى ظواهر أخرى معقدة كالشعور بالأمل و شجاعة و الكسل و غيرها.

ومهما يكن من النظرة السلبية المرتبطة بعدم تمكن الانسان من ضبط انفعالاته في بعض المواقف، إلا أن ذلك لا ينقص من كون الانفعال يضيف معنى لحياة الانسان، فهو يشكل ديناميكية التواصل بين المخلوقات البشرية و يلعب دور الدليل في سلوك الانسان، يساعده في تكيفه أمام الوضعيات المختلفة في حياته، و هو من ثم محرك للذكاء المعرفي الذي و إن كان يميز الكائن البشري و يقف وراء تطوره، فهو يفقد مبرر وجوده في غياب الانفعال.

2-2- طبعة الانفعالات:

¹ محمود عبد الله محمد خوالدة، مرجع سابق، ص19

تتميز الانفعالات عموماً بكونها شعورية، إلا أنه عادة ما تؤدي قوتها الى تعطيل الوعي بها، و هذا ما يجعل الفرد عاجزاً أحياناً عن فهم سلوكه الذي يصدر عنه في مواقف المشحونة بالانفعالات القوية، كما أن الناس يختلفون في سرعة إدراكهم للحالة الانفعالية التي يعيشونها، فبينما يبقى بعضهم العبد المطيع لمشاعره لوقت غير محدود يتمكن البعض الآخر من إدراك و فهم مشاعرهم، حيث تتيح لهم هذه المعرفة مجالاً أوسع لأختيار السلوك، هذا الاختلاف عادة ما ينظر إليه على أنه سمة شخصية تسمى في بعض الأحيان بالتحكم في الانفعالات و أحياناً بضبط النفس.

إنه نظراً للتباين في تناول مفهوم الانفعالات من طرف مختلف العلوم فقد بقي مجالها يعاني من التعقيد، فبقيت طبيعتها تتأرجح بين كونها دافعا أو استجابة أو إدراكاً، فبينما يذهب بعض المفكرين الى الإعتقاد أن الانفعال صنف من أصناف الدوافع، يعتقد البعض الآخر أنه سلوك محكوم بالتغيرات الجسمية، و يرى فريق ثالث أن الانفعالات تغيرات جسمية و سلوكية يثيرها إدراك الانسان للموقف الذي يعيشه.

لقد كان الشائع في علم النفس أن الانفعالات عبارة عن تغيرات فيزيولوجية يليها الشعور ، و في ذلك أشار جيمس W.James 1884 الى أن الجسم العضوي يستجيب للمثير و هذا ما يولد الشعور أو الحالة الانفعالية، إلا أن هذه النظرية تعرضت للنقد الذي أفرزته نتائج التجارب المخبرية و أهمها تجارب كانون W.Canon التي بينت أن الحيوانات التجريبية و المرضى الذين تعرضوا لبتنر الوصلات العصبية لديهم بين الأحشاء و الدماغ، ظلوا يظهرون مشاعر الغضب و الخوف و غير ذلك من الاستجابات الانفعالية¹، وفي مرحلة أخرى توجه الاعتقاد الى أن الانفعال عبارة عن ميل نحو سلوك معين يحدث نتيجة لتقدير الموقف، ثم التعبير الفيزيولوجي².

¹ إدوارد.ج.موراي، مرجع سابق، ص102.

² نفس المرجع، ص104.

أما كانون W.Canon فقد اقترح تفسيراً بديلاً للعلاقة بين الخبرة الشعورية و التغيرات الفيزيولوجية للانفعال سمي بالنظرية التلاموسية، و مؤدى هذه النظرية أن التنبهات الحسية الواردة تمر من خلال المهاد أو التلاموس*، ثم تصل الى القشرة المخية أو اللحاء (مركز التفكير)، حيث يقوم هذا الأخير بكف الاستجابة الانفعالية، فإذا لم يتحقق ذلك، يتم تفرغ التلاموس باتجاه الجسم مسببا التعبير الحشوي و العضلي، و في نفس الوقت باتجاه اللحاء مكونا الخبرة الشعورية.

وفي تفسير آخر اعتبرت التغيرات الفيزيولوجية مصدرا ثانيا و ثانويا للخبرة الشعورية، حيث أن الأعضاء الحسية في الجسم تستجيب للمثير لتنتقل المعلومات الى الدماغ، و بعد حدوث الاستجابة الحشوية ترتد المعلومات المتعلقة بالتغيرات الحاصلة على مستوى الأحشاء الى الدماغ، و هكذا نجد أن الخبرة الشعورية للانفعال تتحدد بدرجة ما، بفضل عملية التقدير المبدئي للموقف، و بدرجة أخرى بفضل المعلومات المرتدة من التغيرات الحشوية¹.

يعتقد عامة الناس أن من طبيعة الانفعالات التشويش على النظام السلوكي، و التقليل من مستوى الإدراك و التفكير و التركيز، و العمليات المنطقية الأخرى، و أنه من طبيعتها أيضا أنها تتنافى مع الحكمة و مع القرارات السديدة ، و قد أثبتت ذلك البحوث العلمية، خاصة تلك التي تناولت تأثير انفعالات مثل الخوف و القلق على التحصيل الدراسي لدى أطفال المدارس و على أدائهم، غير أن هناك من الباحثين من توصل الى الانفعال لا يؤدي حتما الى اضطراب السلوك، و من بينهم ليبر R.Leeper، الذي يرى أن من طبيعة الانفعالات تنظيم السلوك و توجيهه، تماما كما تفعل الدوافع، فيعتقد مثلا أن الخوف لا يولد سلوك الهرب أو الهجوم فقط، و لكن يؤدي أيضا الى إكتساب عادات سلوكية جديدة موجهة بهدف، و قد ينشط التفكير حول مواضيع معينة، كما أن القلق قد يزيد من التعلم و يعمل على تحديد أهداف الفرد تحديدا قويا، و أيضا لا يقتصر الاحباط على توليد الاستجابة العدوانية بوصفها الاستجابة الملائمة لخفض حدته فقط، بل قد يساهم في

* المهاد عبارة عن تجمع كبير من أجسام الخلايا عند قاعدة المخ على شكل كرتين صغيرتين، ويعتبر أحد المكونات الرئيسية في الجهاز العصبي الكروي ومركز تنظيم المعلومات الحسية التي ترد إلى المخ، وله دور فعال في التحكم في النوم و الاستيقاظ. انظر: بالي علي حسن، مرجع سابق، ص30.
¹ إدوارد.ج.موراي، مرجع سابق، ص128.

تحسين الأداء، و بالموارة فقد أحصى براون J.Brown عددا من الدراسات بينت أن إدخال الإحباط في مواقف التعلم يزيد من قوة الاستجابة و يسهل الأداء¹.

عموما فإن الدلائل العلمية على التأثير الايجابي للانفعالات في السلوك تتعلق بالانفعالات المعتدلة منها، فهي التي يمكن أن تؤدي الى تنظيم و تسهيل نواحي متعددة من السلوك مثل التفكير و التعلم كما أنها تعمل في السلوك عمل الدافع(دوافع مكتسبة)، أما الانفعالات القوية فإنها فعلا تؤدي الى اضطراب السلوك، و هكذا نجد علاقة الانفعال بالسلوك تأخذ شكلا مقلوبا للحرف U، فكلما زادت حدة الانفعال زادت قوة السلوك في دقته و شدته و استمراريته، أما إذا بلغت قوة الانفعال مستوى معيناً من القوة ينقلب تأثيرها الباعث الاضطراب، و هذا ما بينه لازاروس R.S.Lazarus في استعراضه للدراسات المتعلقة بالنعاء الانفعالي و الأداء، حيث أوضحت دراساته أن العناء الانفعالي عموماً، إن كان بدرجة معتدلة، فهو يؤدي الى تسهيل الأداء، بينما يؤدي الى اضطرابه إن كان بدرجة عالية²، و خلاصة القول يؤدي الانفعال حسب قوته إما الى تنظيم و تسهيل السلوك أو الى اضطرابه، و حتى مع تسببه في اضطراب السلوك الراهن فهو قد يؤدي مع ذلك الى خلق صور جديدة من السلوك موجهة نحو الأهداف .

3- علاقة الذكاء بالانفعالات:

رغم اعتبار الانفعال مكوناً أساسياً من مكونات الشخصية، كونه يؤثر في جميع جوانب السلوك كالادراك و التعلم و التفكير و غيرها، إلا أنه ظل يلقى إهمالاً غريباً من جانب الباحثين في علم النفس على مدى سنوات طوال، فباستثناء البحوث الأكلينيكية المتعلقة بالجانب المرضي منه،

¹ إدوارد.ج.موراي، مرجع سابق، ص137.

² المرجع نفسه، ص135.

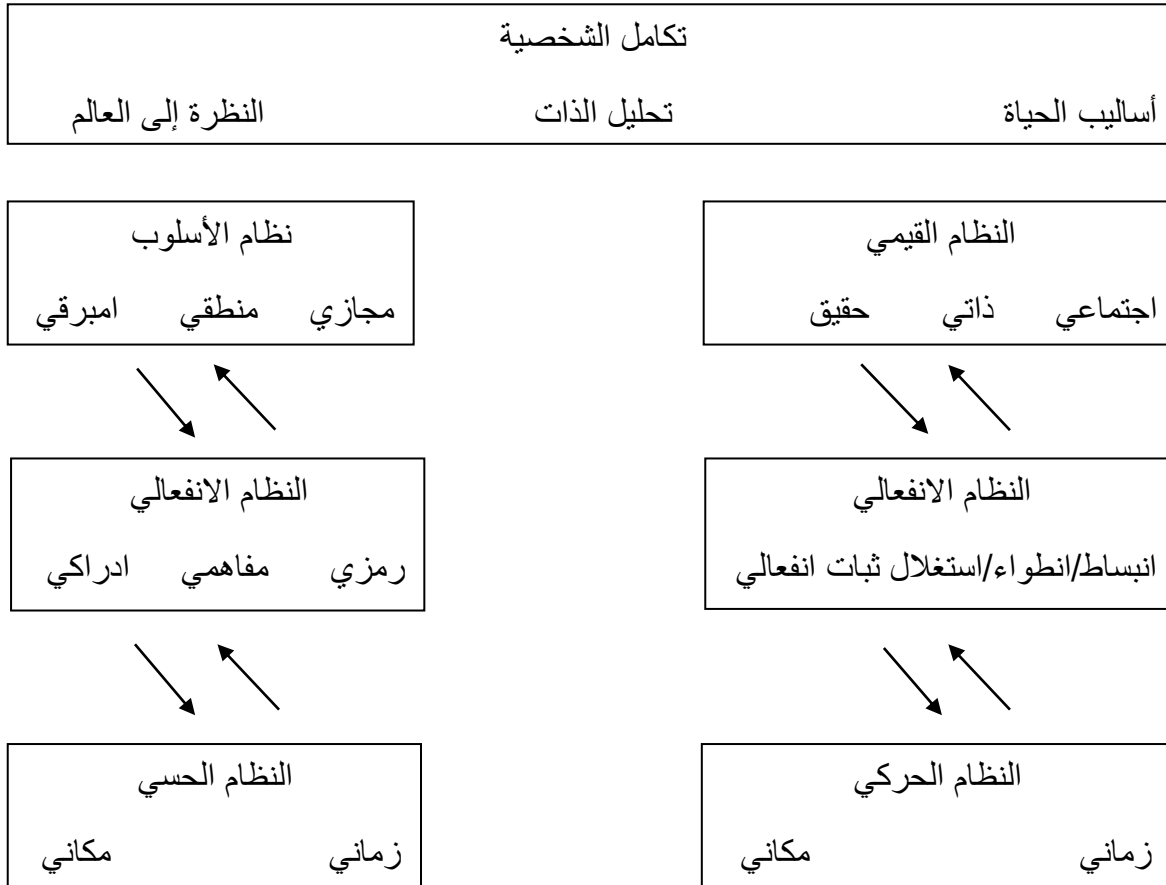
لم يتناول السيكولوجيون في الفروع المختلفة لعلم النفس إلا بالشيء الزهيد الأسئلة المحيوة و الملحمة المتعلقة بمدى وعي الانسان بانفعالاته و علاقة ذلك بتوجيه و تنظيم تفكيره، وظلت المعتقدات الشائعة لدى عامة الناس بأن التفكير الجيد لا يستقيم إلا بغياب العاطفة لا تجد معارضة في مجال البحوث العلمية، بل كان الى وقت قريب، التناقض هو السمة الغالبة في تناول العلماء لمفهومى العقل و الانفعال، و هكذا فالى غاية السبعينات من القرن الماضي كان كل من الذكاء و الانفعال عبارة عن مفاهيم ضيقة و منفصلدراسات المتعلقة بالذكاء بتطور و انتشار المنحى البسيكومترى، في حين شهد ميدان الانفعال احتدام الجدل حول من يحدث أولاً، الاستجابات النفسية أم الفيزيولوجية، كما كان لنظرية التطور لداروين خلال هذه الحقبة الزمنية، أثرها حول عامل الوراثة و التطور بالنسبة للاستجابات الانفعالية.

رغم ذلك، فإن التمعن في التراث السيكولوجي يسمح لنا بأن نجد الكثير من الاشارات التي تدل على العلاقة بين الانفعال و الذكاء، و على التفاعل بين المشاعر و التفكير، فقد بينت النظريات الكلاسيكية أن كل من المعرفة و الوجدان و الدافعية، رغم أنها لا تتداخل في ارتباطها بمستويات مختلفة من النجاح الاجتماعي و المهني و المدرسي، الا أنها تتميز بارتباط داخلي فيما بينها¹، و بالمقابل فقد أشار بعض المنظورين الأوائل الى ارتباط الذكاء بالجوانب النفسية و الاجتماعية، و عليه رأى تومسون G.Thomson أن الذكاء يرتبط بالأخلاق ارتباطاً موجبا ، فأعلى الصفات الخلقية ارتباطاً بالذكاء هي ضبط النفس و القدرة على المقاومة للظغوط، أما دراسات كاتل Cattell 1933 فبرهنت على وجود ارتباط قوي بين مقاييس الشخصية بالمعنى المعرفي و الوجداني، إذ يرى أن الذكاء يرتبط ارتباطاً موجبا بالضمير و بالقيم الخلقية، و بالموازاة أكدت بحوث إزنك H.J.Eysenck على الارتباط الكبير بين السمات الوجدانية و المعرفية، و أيدت ذلك أبحاث تيرمان L.M.Terman حول العبقرية، حيث أشارت الى أن هذا الارتباط لا يحمل معنى العلاقة السببية²، كما دلت دراسات أخرى حول علاقة مستوى الذكاء بطبيعة المزاج أن الأذكاء

¹ فؤاد البهي السيد، مرجع سابق، ص 323.

² فؤاد البهي السيد، نفس المرجع، ص 189.

لهم قابلية أعلى للاستثارة و يمتازون بمزاج حاد، عكس منخفضي الذكاء¹. في نفس السياق قدم واردل ورويس Wardell & Royce سنة 1978 تصورا نظريا أوضحا من خلاله العلاقة القوية بين كل من النظام الانفعالي و النظام المعرفي اللذان يشكلان الشخصية الانسانية المتكاملة، كما يبينه الشكل التالي²:



شكل رقم1: يوضح تفاعل وتكامل دينامي لأنظمة الشخصية

من المؤكد أن كثيرا من المشاعر تتولد في نفوسنا نتيجة لنمط معين من التفكير، فإذا غيرنا هذا النمط تبدلت تلك المشاعر، فالذي ينظر الى الجانب المليء من الكأس يتولد في نفسه شعور التفاؤل، أما الذي يفكر في النصف الفارغ منه فيتولد في نفسه شعور التشاؤم، علما وأن الشعور بدوره يؤثر في تفكير الفرد، فالإنسان المتشائم يكون في حالة من القلق و التوتر و الاكتئاب التي لا

¹ أحمد ماهر، مرجع سابق، ص180

² فاروق السيد عثمان، ص172

تمكنه من التفكير الإيجابي، أو على الأقل تعرقل أسلوب التفكير لديه هذا من جهة ، ومن جهة أخرى تظهر أخرى تظهر لنا التجارب الاكلينيكية، أن التفكير الخالي من العاطفة غالبا ما يؤدي إلى قرارات غير صائبة.

لقد أكدت الدراسات الحديثة المتعلقة بالجوانب المعرفية و الوجدانية للشخصية على أن النظام المعرفي و النظام الوجداني للشخصية غير متناقضين في جميع الحالات، و أنهما يمكن أن يعملتا في تنسيق تام، باعتبار أن العملية العقلية تتكون من خلال الدور المحرك للانفعالات في السلوك الإنساني، و أن فعالية الأداء تكمن في مدى التناسق بين التركيبة الذهنية من جهة و الاستعداد و الاندفاع الجسمي الناتج عن الانفعال من جهة أخرى.

وفي نفس السياق يرى ماير J.D.Mayer أن الانفعالات ترتبط بعملية التفكير المنطقي أكثر من أنها تشتته، و في هذا الصدد يقول كينغ King: نكون أكثر ذكاء عندما نفهم بشكل صحيح انفعالاتنا، و نفسر بشكل دقيق انفعالات الآخرين، و نستعمل هذه المعرفة في ترقية تفكيرنا.

و هذا ما جعل غولمان D.Goleman يؤكد على أن بنى كل من الانفعالات و الذكاء تعمل في حالات العادية في انسجام و تناغم دون أن يكون بينها أي تعارض، و يذكر أن الذكاء الانفعالي هو في حد ذاته نظام إدراك، مشيرا الى أن الانسان يمتلك عقليين، عقلا منطقيًا وجدانياً، و أنهما يعملان في تناسق تام في الحالات العادية، حيث تكون المشاعر و الأحاسيس ضرورية للتفكير بأن تساهم في ترشيده، و يكون التفكير ضرورياً للمشاعر، فالمزاج الايجابي ينشط الابداع و يساهم إيجابا في حل المشكلات، كما أن المشاعر الايجابية تساعد الفرد على تصنيف و تنظيم المعلومات، أما في الحالات المتميزة بشحنات انفعالية قوية فإن ذلك قد يؤثر سلبا على الحالة العقلية حيث تؤثر الانفعالات القوية في التركيز و تعطل القدرة العقلية و خاصة الذاكرة العاملة

المسؤولة عن استحضار المعلومات التي ترتبط بالموقف الذي يواجهه الفرد، وهذا ما يجعل التلاميذ ذوي درجات القلق العالية لا يتعلمون بكفاءة¹.

يذكر ماير J.D.Mayer أن الانفعالات تعتبر واحدة من أصل أربعة أقسام أساسية للعقل، حيث تتمثل هذه الأقسام في مايلي:

1-الدوافع:وهي مرتبطة بعويتنا و تعتبر من محددات سلوكنا.

2-المعرفة:تتدخل في استجاباتنا للمثيرات و للمتغيرات أثناء تفاعلنا مع البيئة.

3-الانفعالات:هي ما نتعلمه من بيئتنا و الذي يتيح لنا حل المشكلات التي نواجهها.

4-الوعي: أو الشعور و يتضمن عمليات التفاعل بين الدوافع و الانفعالات من جهة، و بين الانفعالات و المعرفة من جهة أخرى، ومثال عن تفاعل الدوافع مع الانفعالات أننا عندما لا تلبي حاجتنا يتولد لدينا شعور بالغضب، و مثال عن تفاعل الانفعالات مع المعرفة، أننا عندما يكون مزاجنا جيدا فإن ذلك يقودنا الى التفكير بصورة إيجابية، و هكذا يكون الوعي بمثابة محور التفاعل بين الأقسام الثلاثة الأخرى.

4-نشأة و تطور مفهوم الذكاء الانفعالي:

لقد وجهت النظرية التلامسية في الانفعال الأنظار إلى احتمال أن تكون الانفعالات بمثابة أنماط سلوكية معقدة تسيطر عليها ميكانيزمات الدماغ، و رغم أن هذه الأخيرة تبقى إلى يومنا غير مفهومة بصورة تامة، إلا أنه يظل من المؤكد أن الانفعال يرجع الى حد كبير لوظائف الدماغ، و في هذا الإطار سمحت الوسائل الحديثة لتصوير الدماغ بالتوصل الى معلومات أدق أسست لمفهوم جديد يصف قدرة عقلية تقع بين التفكير و الانفعال و هي الذكاء الانفعالي.

¹ عثمان حمود الخضر، الذكاء الوجداني هل هو مفهوم جديد؟ دراسات نفسية، رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية، المجلد12، العدد1، يناير2002، ص7.

من جهة أخرى، إذا كانت النظرية التطورية أشارت الى أن الانفعالات كانت هي المرشد الحكيم الذي رافق التفكير في مسيرة التطور الانساني، و أنها هيمنت على العقل في كثير من الأحيان، فإن التراث النظري الانساني يبين أن الحضارة الانسانية تزخر في جانبها الاجتماعي بقوانين سعت لكبح الجموح الانفعالي و أن القيود الاجتماعية لا تزال تعمل على ترويضه على مدى الحضارات المتعاقبة، و يأتي الذكاء الانفعالي في صلب هذا الموضوع حيث يبرز دوره في إنجاح التواصل و التفاعل بين الأفراد و الرقي به.

يعتقد ماير J.D.Mayer أن أصل الذكاء الانفعالي يعود الى القرن الثامن عشر كان من المعروف لدى علماء النفس أن العقل الانساني يتكون من ثلاثة اقسام هي:

1-المعرفة: وتتضمن الوظائف العقلية العليا كالذكر و التفكير و إصدار الأحكام.

2-الوجدان :و يتضمن الانفعالات، والمشاعر، و المزاج.

3-الدوافع: و تتضمن الحاجات المرتبطة بعضويتنا و حياتنا السلوكية،حيث يرتبط الذكاء الانفعالي بشكل أو بآخر بالقسمين الأولين.

وقد بحث علماء النفس الذكاء الانفعالي بمراجعة مفاهيم سابقة، مثل المهارات الاجتماعية، الكفاءة الاجتماعية، الوعي الانفعالي،وذلك قبل ظهور مصطلح الذكاء الانفعالي، وكان ما يعرف بالنمو الاجتماعي و التعلم الاجتماعي و الانفعالي و الذكاء الشخصي تشير الى زيادة مستوى الكفاءة أو القدرة الاجتماعية الانفعالية.

ظهر مفهوم الذكاء الانفعالي من خلال تطور العلاقة بين الذكاء و الانفعال عبر ثلاثة اتجاهات بحثية، الأول يتعلق بتأرجح مفهوم الذكاء بين النظرة التقليدية و نظريات الذكاء المتعدد و بمحاولات توسيع مفهوم الذكاء ليشمل كافة مظاهر النجاح الانساني، و الاتجاه الثاني تمثله الاكتشافات الطبية في مجال القدرات العقلية المرتبطة بالانفعال، أما السياق الثالث فيتعلق بتزايد

الاهتمام بإبراز الدور الايجابي للانفعال في السلوك على حساب فكرة التناقض التي كانت تربط الانفعال بالعقل.

لقد أدى عجز النظرية التقليدية لمفهوم الذكاء عن تفسير كافة جوانب ظاهرة النجاح الانساني الى بروز نظرة أكثر تكاملا للقدرات العقلية الانسانية باعتبار أن الفرد يتفاعل مع المواقف المختلفة التي تواجهه في الحياة بكافة الجوانب المكونة لشخصيته، و أن الشخصية تتظيم متكامل للنواحي المعرفية و الانفعالية و النزوعية و حتى الجسمية، وهي كل ما يستجيب به الفرد في اتصاله بالآخرين و في مواجهته للمواقف التي يعيشها، و أننا لانستطيع فهم استجابة الانسان لموقف معين فهما علميا صحيحا دون أن ننسبها الى المكونات الرئيسية لشخصيته.

في الحقيقة فإن هذا المسعى البحثي ليس جديدا، فخلال القرن الماضي كانت هناك إشارات لذلك، فقد حاول سابقا حتى بعض أنصار النظرية التقليدية للذكاء إدخال الانفعالات في مجال الذكاء دون أن يتوقعوا تناقضا في ذلك، و هكذا فإن ثوردنايك E.L.Thorndike 1920 الذي كان له إسهام كبير في نشر مبدأ نسبة الذكاء IQ اقترح أن يكون الذكاء الاجتماعي أحد جوانب نسبة الذكاء، و بين أنه من بين أنواع الذكاء الذي يمتلكه الفرد هو الذكاء الاجتماعي، وعرفه بأنه (قدرة الفرد على فهم الآخرين و التصرف بطريقة عادلة وصحيحة في علاقاته معهم)، كما أشار سبيرمان CH.Spearman 1927 الى القدرة على معرفة الحالات العقلية و الوجدانية للآخرين و الى امكانية قياس هذه القدرة¹.

و في مطلع الأربعينات نجد أن ويشلر D.eshler 1940 أشار الى أهمية العوامل اللامعرفية للذكاء بالنسبة للتكيف و النجاح في الحياة، و أكد أن هذه العوامل لها دخل كبير في تحديد السلوك الذكي الى جانب العوامل المعرفية، أما سنة 1973 فقد عرض ابو حطب لأول مرة

¹ سالي علي حسن، مرجع سابق، ص18.

نموذجه المعرفي المعلوماتي للقدرات العقلية و الذي أشار فيه الى تصنيف أنواع الذكاء في ثلاث فئات هي: الذكاء المعرفي، الذكاء الاجتماعي، والذكاء الوجداني¹.

منذ الثمانينات من القرن الماضي لم تعد الدراسات حول الذكاء تركز فقد على فكرة الاستخدام التكميلي للمعرفة و لكن اخذت مناحي اشمل، و في هذا الاطار فإن غاردنر H.Gandner الأب الروحي للذكاء المتعدد، أسس دراساته على رفض النظرة الأحادية للذكاء، معتقدا أن الثقافة الانسانية عرفت الذكاء تعريفا ضيقان و اقترح بدلا من ذلك أن يعرف الذكاء بأنه: (امكانية تتعلق بالقدرة على حل المشكلات و تشكيل النواتج في سياق خصب و موقف طبيعي)².

تشير نظرية غاردنر الى أن الأفراد يمتلكون مؤهلات في ميادين مختلفة و هي: اللغوية، الرياضية المنطقية،المكانية،الموسيقية،الشخصية (المتعلقة بالدراك المشاعر الذاتية)، و الاجتماعية (المتعلقة بالقدرة على فهم الحالة النفسية، النوايان و حاجات الآخرين)، و بالتالي يتمتع الناس بأنواع متعددة من الذكاءات للتعامل مع البيئة المحيطة بهم و تعتبر هذه الذكاءات قدرات لحل المشكلات او الابتكار و أنها لا تقل أهمية عن الذكاء الذي يقيسه مقياس بيني و بناء على ذلك صنف غاردنر سبعة أنواع من الذكاء هي³:

1- الذكاء الذاتي الداخلي Intrapersonal intelligence: يتجلى في الوعي بالذات و ملاحظتها بصورة دقيقة و إدراك نواحي القوة و القصور فيها، كما يعني وعي الفرد بحالته المزاجية و انفعالاته و دوافعه و رغباته و قدرته على فهم ذاته و ادارتها بشكل ايجابي.

¹ مدثر سليم احمد، الوضع الراهن في بحوث الذكاء، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، مصر، 2002، ص23.

² جابر عيد الحميد جابر، الذكاءات المتعددة و الفهم، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 2003، ص09.

³ محمود عيد الله محمد خالدة، مرجع سابق، ص30 ص31.

- 2- الذكاء الاجتماعي Interpersonal intelligence: يتمثل في القدرة على ادراك أمزجة الآخرين و مقاصدهم و دوافعهم ومشاعرهم و القدرة على التمييز بينها و الاستجابة الفعالة و الملائمة تبعا لذلك الادراك.
- 3- الذكاء اللغوي Linguistic intelligence: و يتمثل في القدرة على الاستعمال الفعال للكلمة سواء أكان ذلك نطقا أو كتابة، كما يعني القدرة على استخدام اللغة من الناحية العلمية، و هذا الاستخدام قد يكون بهدف البلاغة و الافصاح، أو بهدف اقناع الآخرين بعمل شئ ما.
- 4- الذكاء المنطقي الرياضي Logical-Mathematical intellegence: يتمثل في القدرة على استعمال الأعداد و الأنماط المنطقية و ادراك العلاقات و معرفة الأسباب و استنباط النتائج في البناءات التقريرية و الافتراضية و غيرها من نماذج التفكير المجرد.
- 5- الذكاء المكاني Spatial intelligence: يتمثل في القدرة على غدراك العالم البصري المكاني الذي يحتوي الألوان و الأكال، و القدرة على القيام بأعمال تغيير أو بالتمثيل الجغرافي للأفكار ذات الطبيعة البصرية أو المكانية بناء على ذلك الادراك (كما في عمل المهندس المعماري أو مصمم الديكور)
- 6- الذكاء الجسمي الحركي Bodily-Kinesthetic intelligence: يتجلى في قدرة الفرد على استخدام جسمه أو استخدام تشكيل الأشياء للتعبير عن افكاره و مشاعره.
- 7- الذكاء الموسيقي Musical intelligence: و يتجلى في قدرة الفرد على ادراك الأصوات و الايقاعات الموسيقية و تمييزها و تحويلها.

وفي الحقيقة، فإن مفهوم الذكاء الانفعالي حسب العديد من الباحثين أمثال: D.Goleman,R.Bar-On,P.Salovey,J.D.mayer,R.Boyatzis مبني على نوعين من الذكاء يتعلقان بالمظاهر اللامعرفية و الذين أشار اليهما غاردنر في نظريته، و هما الذكاء

الشخصي Intrapersonal intelligence و الذكاء الاجتماعي Interpersonal intelligence، فهذان النوعان من الذكاء يعتبران اساس الذكاء الانفعالي.

شهد مطلع التسعينات تقاليدا كبيرة في الدراسات المتعلقة بالدور الذي تلعبه العوامل اللامعرفية في مساعدة الناس على النجاح في الحياة بصفة عامة و في ميدان العمل بصفة خاصة، وأظهرت نتائج الدراسات الحديثة التي تناولت عوامل النجاح الانساني أن نسبة ارتباط الذكاء المعرفي بالنجاح الاجتماعي و المهني لا تتعدى %20، بينما تعزى النسبة المتبقية الى عوامل نفسية و اجتماعية، و أدت أعمال سالوفي و ماير P.Salovey & J.D.Mayer الى توسيع النقاش في هذا المجال بإدراج مصطلح الذكاء الانفعالي .

لقد دخل مفهوم الذكاء الانفعالي الى الميدان الأكاديمي من خلال دراسات ماير و سالوفي P.Salovey & J.D.Mayer، ويعتبر كتابهما بعنوان الخيال و المعرفة و الشخصية Emotional intelligence, imagination, cognition & personality سنة 1990، اولى المحاولات الفعلية للإمام بهذا الموضوع حيث استملا لأول مرة مصطلح الذكاء الانفعالي Emotional intelligence، وتلتها دراسات بار أون R.Bar-On سنة 1997 ومنذ ظهور مؤلفات غومان D.Goleman كتاب الذكاء الانفعالي Emotional intelligence سنة 1995 و كتاب العمل بالذكاء الانفعالي Working with emotional intelligence سنة 1998، انتشر هذا في الاوساط العامة.

تعتبر بحوث P.Salovey & J.D.Mayer في بدايات التسعينات أولى الدراسات المتعلقة بالذكاء الانفعالي، و انطلاقا من أعمالها أصبح الذكاء الانفعالي موضوع بحث هام في علم النفس كما اهتمت به ميادين أخرى مثل ميدان تسيير الموارد البشرية و حاول الباحثون التدقيق في تعريفه و قياسه و إظهار كيفية مساهمته في تعديل مختلف أبعاد السلوك الانساني.

يعتقد ماير J.D.Mayer أن الذكاء الانفعالي في تطوره مر بخمس مراحل هي:

-المرحلة الأولى: تمتد من 1900 الى 1969 وفيها تناولت الدراسات النفسية الذكاء و الانفعالات كمواضيع ضيقة و منفصلة.

-المرحلة الثانية:تمتد من 1970 الى 1989 و خلالها ركز علماء النفس في دراساتهم على التأثير المتبادل بين الانفعالات و التفكير.

-المرحلة الثالثة: تمتد من 1990 الى 1993 حيث تميزت هذه المرحلة بظهور مصطلح الذكاء الانفعالي في العديد من الدراسات و المقالات العلمية.

المرحلة الرابعة: تمتد من 1994 الى 1997 و تميزت هذه الفترة بانتشار مفهوم الذكاء الانفعالي في ميادين العلمية و المهنية المختلفة.

المرحلة الخامسة: تمتد من 1998 و تتميز بتمحيص مفهوم الذكاء الانفعالي من خلال الدراسات و الكتابات المتعلقة بطبعته و مكوناته و كيفية قياسه.

5-تعريف الذكاء الانفعالي:

منذ ظهور مصطلح الذكاء الانفعالي سنة 1990 تضافرت جهود الباحثين في تحديد تعريف دقيق له، و عموما يعني الذكاء الانفعالي قدرتنا على فهم و تقييم و ادارة انفعالاتنا و انفعالات الآخرين¹، و يعني أن العمليات المعرفية يمكن أن تساهم ايجابا في تفسير الانفعال و ترميزه و تسميته عن طريق الافصاح و التعبير عنه، كما أن الانفعال الايجابي يساهم في تنشيط التفكير الابداعي وحل المشكلات فالذكاء الانفعالي يقع في منطقة تفاعل بين النظام المعرفي و النظام الوجداني من الشخصية، وهو يربط الذكاء المعرفي بالمكونات الوجدانية حيث يقوم النظام المعرفي بالاستدلال المجرد حول الانفعالاتن في حين يعزز النظام الانفعالي القدرة المعرفية².

¹ بشير معمري، بحوث و دراسات متخصصة في علم النفس الجزء الثالث، منشورات الحبر، الجزائر، 2007، ص14

² بشير معمري، نفس المرجع، ص

يرى سالوفي و ماير P.Salovey & J.D.Mayer أن الذكاء الانفعالي يميز أولئك الذين يحاولون التحكم في مشاعرهم و مراقبة مشاعر الآخرين و تنظيم انفعالاتهم و فهمها، وهذا يمكنهم من استخدام استراتيجيات جيدة للتحكم الذاتي في المشاعر و الانفعالات¹.

فالذكاء الانفعالي يتشكل من عدة قدرات فرعية أو مهارات نوعية تجعل الفرد ينح والى الدقة في التعبير عن انفعالاته و في ادراك انفعالات الآخرين، و تقديرها و تنظيم انفعالاته بفهالية واستخدامها في الدافعية و التخطيط و الانجاز في الحياة.

إن مفهوم الذكاء الانفعالي يضم المهارات النفسية و الاجتماعية الضرورية للنجاح فلكي يؤدي الفرد وظائفه كاملة يكون متوازنان لابد أن يتمتع بالذكاء المعرفي و الذكاء الانفعالي معان حيث أن النجاح في الحياة يحتاج الى أكثر مما يعرضه المفهوم التقليدي للذكاء، و الفرد يجب أن يكون قادرا على تنمية علاقاته الشخصية و المحافظة عليها و أن يتيح لنفسه الفرصة لكي يفكر بإبداع و يستخدم عواطفه في حل المشكلات.

عرف سالوفي وماير P.Salovey & J.D.Mayer 1990 الذكاء الانفعالي بأنه (نوع من الذكاء يعني قدرة على معرفة مشاعره و انفعالاته و التمييز بينها، واستخدام هذه المعرفة في ارشاد التفكير و السلوك)، وقد راجعا هذا التعريف لاحقا 1997 فعرناه أنه (القدرة على الادراك الدقيق والتقدير الجيد والصياغة الواضحة للانفعالات الذاتية، وترقية و تطوير المشاعر لتسيير عمليات التفكير، وفهم الانفعالات و تنظيمها و السيطرة عليها و المعرفة الانفعالية لزيادة النمو الانفعالي المعرفي)².

أما غولمان D.Goleman 1995 فعرف الذكاء الانفعالي أنه (مجموعة من المهارات الانفعالية التي يتمتع بها الفرد، و اللازمة للنجاح المهني وفي مواقف الحياة المختلفة)، وعرفه

¹ سالي علي حسن، مرجع سابق، ص38.

² محمد عبد السميع رزق، مرجع سابق، ص76.

أيضا بقوله: (إنه قدرتنا على معرفة مشاعرنا و مشاعر الآخرين وعلى تحقيق ذواتنا، وإدارة انفعالاتنا و علاقتنا مع الآخرين بشكل فعال)¹.

عرف عبد الهادي السيد عبده و فاروق السيد عثمان الذكاء الانفعالي أنه: (القدرة على الانتباه و الإدراك الجيد للانفعالات و المشاعر الذاتية وفهما و صياغتها بوضوح ، و تنظيمها وفق مراقبة و إدراك دقيق لانفعالات الآخرين و مشاعرهم للدخول معهم في علاقات انفعالية اجتماعية ايجابية تساعد الفرد على الرقي العقلي و الانفعالي و المهني و تعلم المزيد من المهارات الايجابية للحياة)².

في حين رأى أبو حطب أن الذكاء العاطفي: (هو قدرة الفرد على قراءة رغبات و مقاصد الآخرين حتى و لو لم تكن واضحة، و أن هذا الذكاء يظهر في سلوك رجال الدين و القادة السياسيين و المعلمين و المعالجين و الآباء و الأمهات، و أنه لا يعتمد كثيرا على اللغة)³.

وأشار بار أون R.Bar-On1997 الى مصطلح نسبة الانفعالية Emotional quotient و هو يقابل مصطلح نسبة الذكاء IQ و عرف الذكاء الانفعالي بأنه: (الطريقة التي يتمكن من خلالها الفرد من فهم نفسه و فهم الآخرين، و بناء علاقات معهم، و التأقلم مع الوضع المعاش من أجل مواجهة فعالة لمتطلبات الموقف)⁴.

خلاصة التعاريف السابقة يمكن القول أن الذكاء الانفعالي هو قدرة الفرد على الانتباه و الادراك الصادق لانفعالاته و مشاعره و لانفعالات و مشاعر الآخرين، و الوعي بها و فهمها و تقييمها بدقة ووضوح و التحكم فيها، و توجيهها و توظيف المعرفة الانفعالية لزيادة الدافعية و لتحسين مهارات التواصل الاجتماعي، و تطوير العلاقات الايجابية التي تمكن الفرد من تحقيق النجاح في شتى جوانب الحياة.

¹ بشير معمريّة، مرجع سابق، ص23.

² عبد الهادي السيد عبده، فاروق السيد عثمان، القياس و الاختبارات النفسية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة مصر، 2002، ص206.

³ منذر سليم أحمد، مرجع سابق، ص71.

⁴ روفين بار أون، قائمة نسبة الذكاء الانفعالي، ترجمة محمد حبشي حسين، دار الوفاء، الاسكندرية، 2004، ص6.

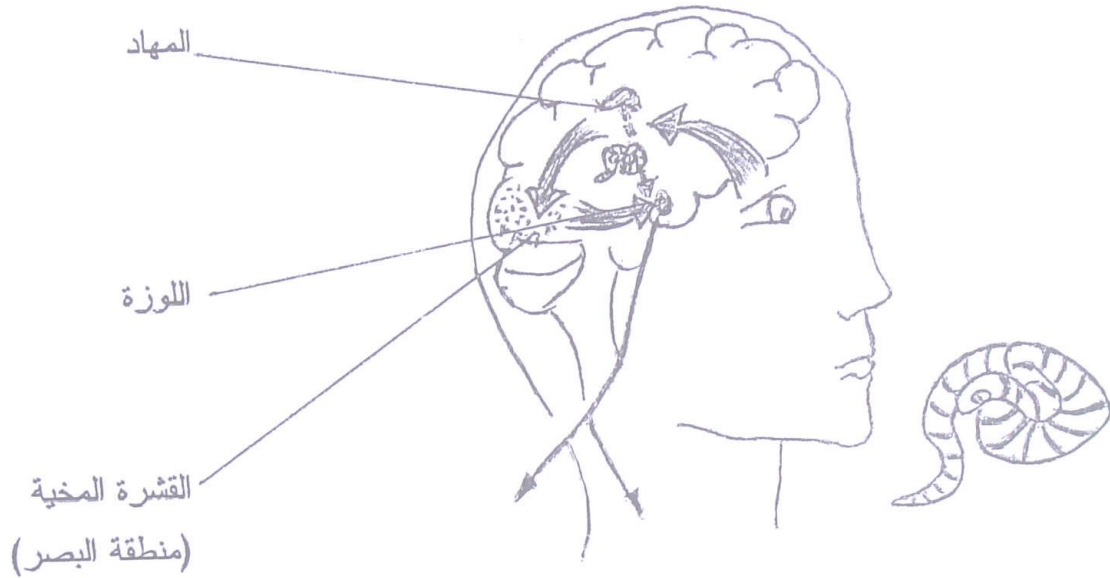
6- الأساس العصبي للذكاء الانفعالي:

لقد بينت العلوم العصبية أن مركز التفكير على القشرة المخية أو اللحاء Neocortex، ويضم قدرات التفكير و الإدراك و الذاكرة الحيوية، فإن مركز الانفعال يقع في المناطق القاعدية من المخ أو الجهاز العصبي الطرفي Limbic system و يضم هذا الجهاز اللوزة و المهاد، و الخلايا العصبية الملحقة بهما، و يتولى تنشيط الانفعال عن طريق جملة من الخلايا العصبية حيث تتولى البيبتيدات نقل المعلومات الانفعالية بين الأجهزة المختلفة¹.

أدت البحوث في علم الأعصاب الى التأسيس لوجود مجموعة من القدرات الانفعالية التي تكون شكلا من الذكاء مستقلا عن الذكاء العام أو المعرفي، و من بينها القدرة على ادارة الانفعالات، يعتبر لودو Le Doux لأول من اكتشف الدور الرئيسي للوزة في ادارة الانفعالات، حيث فسرت بحوثه كيف تتحكم اللوزة في ردود افعالنا حتى قبل أن يتخذ الدماغ المفكر قرارا، و يتبين ذلك من خلال اكتشافه لمسار الاستجابة الانفعالية داخل المخ، فقد أوضحت بحوثه أن الاشارات الحسية القادمة من الحواس تسير أولا في المخ متجهة الى المهاد (التالامس)، ثم تتجه عبر اتصال منفرد الى اللوزة بينما تخرج اشارة ثانية من التالاموس لتستقر في القشرة المخية أي العقل المفكر (الشكل رقم:2)، هذا التفرع يسمح للوزة أن تكون هي البادئة بالاستجابة قبل استجابة القشرة المخية التي تفكر مليا في المعلومات التي تصلها عبر مستويات متعددة لدوائر المخ العصبية قبل أن تدركها تماما، و قد يحدث التناغم بين الانفعال و التفكير من خلال قنوات الاتصال بين اللوزة و التراكيب الطرفية المتصلة بها و بين القشرة المخية، و هذه المسارات هي محور المعارك و الاتفاقات بين ما هو عقلي و ما هو وجداني، فتكنم القدرات المتعلقة بالذكاء الانفعالي في المهام التي تقوم بها اللوزة و دورها المتداخل مع القشرة المخية².

¹ صفاء الاعسر، علاء الدين كفاي، الذكاء الوجداني، القاهرة مصر، 1998، ص191.

² خيرى المغازي عجاج، الذكاء الوجداني: الاسس النظرية و التطبيقات، ط1، الاسكندرية مصر ، 2002 ص61



شكل رقم 2: يوضح مسار الاستجابة الانفعالية داخل المخ

كما أشارت الدلائل العصبية الى علاقة الأجهزة العصبية الطرفية بالقدرة على إدراك الانفعالات، و فسرت في حالات متعددة تغير و اضطراب هذه القدرة الانفعالية بتعرض مراكز الانفعال في الدماغ الى أضرار، فبينت العديد من الدراسات التي أجريت على أشخاص يعانون من أضرار على مستوى اللوزة أن هذه الأخيرة ضرورية للقدرة الفرد على التعرف على الانفعالات التي تظهر من خلا تعبيرات الوجه، و أنها ضرورية كذلك للقدرة على الحكم على الأشخاص إن كانوا محل ثقة أم لا، و أن هناك علاقة بين تلف اللوزة و العجز عن التعرف على تعابير الوجه الانفعالية كالخوف و الغضب و الاشمئزاز، و يؤدي هذا التلف أيضا الى تدهور قدرة الفرد على

تقييم المواقف إضافة الى ارتباطه بأعراض مرض الفصام و الاكتئاب و الهلوس و القلق و الأعراض الصدمية، و يظهر العجز بصورة أوضح في التفاعل الاجتماعي¹.

فعند تلف اللوزة أو انفصالها عن بقية أجزاء المخ، يظهر عجز واضح لدى المصاب في تقدير أهمية الأحداث الانفعالية، و هي الحالة التي يطلق عليها اسم العمى الانفعالي ، و يؤدي العجز عن تقدير المشاعر العاطفية إلى أن يفقد الإنسان القدرة على التواصل مع الآخرين و يفقد القدرة على التعبير لفظيا عن انفعالاته و هذا ما يعرف بالأليكسيثيميا، و يذكر غولمان حالة الشاب الذي أجريت له عملية جراحية أزيلت فيها اللوزة من دماغه للعلاج نوبات الصرع المرضية، بعدها أصبح هذا الشاب غير مكترث للناس، يفضل الانطواء بلا علاقات انسانية، مع أنه كان يمتلك القدرة على التحاور مع الآخرين، و أصبح لا يعترف على أقرب أصدقائه و أقاربه، و ظل غير شاعر بأي عاطفة في مواجهة أي كرب أو محنة، إن هذا الشاب نسي كل استجابة وجدانية، فمن هذه الأمثلة و الدلائل يتبين أن الجهاز العصبي الطرفي يؤدي دورا رئيسيا في قدرات هامة من الذكاء الانفعالي و هي القدرة على التعرف على الانفعالات الذاتية و التعبير عنها و القدرة على التعرف على انفعالات الآخرين و تقييمها .

بينت البحوث في علم النفس الفيزيولوجي أن الأجزاء الأمامية للمخ (الفصوص الجبهية) هي المناطق من القشرة المخية التي تتحم في استجابتنا الوجدانية، و أن الأضرار التي تسجل في هذه تتسبب في ضعف القدرات المرتبطة بالذكاء الانفعالي، فالأشخاص الذين يعانون من أضرار بالمنطقة الجبهية أو مايسمى بالأعراض الجبهية يحتفظون بكامل قدراتهم العقلية و الفكرية و لكن يفقدون الكثير من قدراتهم في اتخاذ قرارات شخصية و اجتماعية، و يجدون صعوبة في التخطيط لمستقبلهم، و حتى ليومهم، وفي اختيار الأصدقاء أو الأعمال و الأنشطة، ولا يستطيعون استخلاص الدروس من أخطائهم و يعانون من ضعف في قدراتهم على فهم الإشارات الانفعالية،

¹ عثمان حمود الخضر، مرجع سابق، ص24

و على مواجهة متطلبات الوسط الاجتماعي بفاعلية، فهم يقومون باختيارات غير سليمة لم يكونوا يتخذونها قبل تعرض مراكزهم العصبية للإصابة¹.

إن التحكم في الانفعالات هو الآخر من القدرات الانفعالية الهامة التي يتشكل منها الذكاء الانفعالي، و قد أظهرت الدراسات أن زيادة نشاط اللوزة يؤدي الى زيادة الانفعالات السلبية، وأن اللحاء يقوم بتعديل نشاط اللوزة عن طريق خلايا عصبية لها تأثير معطل، وهذا ما يفسر أنه في بعض المواقف الانفعالية يظهر التصرف التكيفي، الذي ينتج عن اندماج المعرفة مع الاتجابة الانفعالية، بينما في مواقف أخرى، حيث لا يتمكن اللحاء من تعديل الاستجابة الانفعالية، تظهر الميزة السلية للانفعال المتمثلة في الاستجابة السريعة، وفقا لذلك يبين لنا الاطلاع على الجانب الفيزيولوجي للوظائف الدماغ عمليتان هامتان في الدماغ هما القدرة على الانفعال و القدرة على ضبطه و تعديله، و يوضح الى اي مدى تخضع الانفعالات للمستوى الفكري للانسان و لآلية الضبط عنده، و أن التفكير و العاطفة مرتبطان ببعضهما بصورة معقدة تجعل من الذكاء الانفعالي ليس فقط محددًا لسلوكنا و لكن مكملًا لتفكيرنا ايضا.

7- أبعاد الذكاء الانفعالي:

يذكر الباحثون أبعادًا متعددة للذكاء الانفعالي تتمحور عموماً حول ثلاث قدرات هي: القدرة على ادراك الانفعالات و التعبير عنها، القدرة على التحكم في الانفعالات ، و القدرة على توظيف الانفعالات في التفكير².

ذكر ماير و سالوفي أن الذكاء الانفعالي يتكون من أربعة أبعاد هي:

¹ خيرى المغازي عجاج، مرجع سابق، ص24.

1- إدراك الانفعالات: و يعني قدرة الفرد على التعرف على المحتوى الانفعالي للملامح و السلوكات، و يشمل ذلك ادراك و تقييم الانفعالات و التعبير عنها، أي وعي الفرد بانفعالاته وبأفكاره المتعلقة بها، وقدرته على التمييز بينها و التعبير عنها بشكل مناسب.

2- الفهم الانفعالي: و يعني ادراك مدى الصدق أو الصعوبة التي تقف وراء انفعال معين، و التمييز بين الانفعالات المتشابهة و المتزامنة.

3- ادرارة الانفعالات: ويعني هذا البعد، القدرة على تهدئة الذات و التخفيف من حدة الانفعال لدى الآخرين بعد مواجهة شحنات قوية من الانفعالات.

4- التيسير الانفعالي للتفكير: بمعنى توظيف الانفعالات في عملية التفكير بهدف تحسينه، وذلك بافساح المجال أمام الانفعالات لكي توجه انتباهنا، فتوظيف الانفعالات في خدمة هدف معين ضروري للانتباه الانتقائي و لدافعية الذات.

أما غولمان فقد قسم الذكاء الانفعالي الى خمسة أبعاد هي¹ :

- 1- الوعي بالذات: و يعني معرفة الفرد بحالته المزاجية و بانفعالاته عند حدوثها.
- 2- ادرارة الانفعالات: و تعني قدرة الفرد على تحمل الانفعالات القوية و أن لا يكون عبدا لها، كما تتضمن (الحفز الذاتي) وهي القدرة على توظيف الانفعالات في زيادة الدافعية.
- 3- الوعي الاجتماعي: ويقصد به معرفة و ادراك مشاعر الآخرين مما يؤدي الى القدرة على المشاركة الوجدانية معهم و تحقيق التناغم الوجداني معهم.
- 4- المهارات الاجتماعية: و يقصد بها التعامل مع الآخرين بناء على فهم و معرفة مشاعرهم ، و ادرارة التفاعل معهم بشكل فعال يسمح بتحقيق أفضل النتائج.

¹ سالي علي حسن، مرجع سابق، ص48.

أما بارون فقد قسم الذكاء الانفعالي الى خمسة أبعاد و هي¹: البعد الشخصي، و البعد الاجتماعي، التكيف، إدارة الضغوط، و المزاج العام.

وقدم ديوكس و هيجز تقسيما لمكونات الذكاء الانفعالي يتمثل في خمسة عوامل هي²:

1- الوعي بالذات: معرفة الفرد بمشاعره.

2- تنظيم الذات: ادارة الفرد لانفعالاته بشكل يساعده في الأداء، و قدرته على تأجيل إشباع الحاجات.

3- حفز الذات: استخدام الفرد لقيمه و تفضيلاته العميقة من أجل تحفيز ذاته و توجيهها لتحقيق أهدافها.

4- التعاطف: الاحساس بمشاعر الآخرين و القدرة على فهمها.

5- المهارات الاجتماعية: قدرة الفرد على إدارة انفعالات الآخرين من خلال علاقته بهم و الاهتمام بهم و استخدام مهارات الاقناع و التفاوض، و بناء الثقة و تكوين شبكة علاقة ناجحة و العمل في فريق بصورة ايجابية فاعلة.

و توصل فاروق السيد عثمان و عبد السميع رزق الى أن الذكاء الانفعالي يتكون من خمسة أبعاد هي³:

1- المعرفة الانفعالية: و القدرة على الانتباه و الادراك الجيد للانفعالات و المشاعر الذاتية و التمييز بينها و الوعي بالعلاقة بين الافكار و المشاعر الذاتية و الأحداث الخارجية.

¹ سالي علي حسن، مرجع سابق، ص46.

² بشير معمريه، مرجع سابق، ص34.

³ فاروق السيد عثمان، عبد السميع رزق، مرجع سابق ص32

2- ادارة الانفعالات: وهي القدرة على التحكم في الانفعالات السلبية بما في ذلك القدرة على كسب الوقت للتحكم فيها، و تحويلها الى انفعالات ايجابية، و ممارسة مهارات الحياة الاجتماعية و المهنية بفاعلية.

3-تنظيم الانفعالات: القدرة على توجيه الانفعالات و المشاعر نحو تحقيق الانجاز و التفوق و استعمال الانفعالات و المشاعر في صنع أفضل القرارات.

4-التعاطف: و هي القدرة على ادراك انفعالات الآخرين، و التوحد معهم انفعاليا و فهم مشاعرهم و انفعالاتهم و التناغم معها.

5-التواصل: و هو التأثير الايجابي القوي في الآخرين مع معرفة متى يفضل اتباعهم و مساندتهم.

من خلال سبق يمكن القول أن الذكاء الانفعالي يتضمن خمسة أبعاد، سوف نعتمدها في دراستنا الميدانية و هي كالتالي:

1-تقيم الانفعالات الذاتية و التعبير عنها : القدرة على ادراك المشاعر الذاتية و فهمها و التعبير عنها بوضوح و التمييز بين الانفعالات المتشابهة و المتزامنة و الوعي بحالة الانتقال من حالة انفعالية لأخرى.

2-تقييم انفعالات الآخرين: القدرة على ادراك مشاعر الآخرين و فهمها و تقييم صدقها.

3-ادارة الانفعالات الذاتية: القدرة على تنظيم الانفعالات و المشاعر الذاتية و ضبطها و التحكم فيها و توجيهها.

4-ادارة انفعالات الآخرين: القدرة على التحكم في انفعالات الآخرين و التأثير فيهم.

5- استخدام الانفعالات في التفكير: القدرة على توظيف المعرفة الانفعالية لزيادة الدافعية و لتحسين المهارات و تطوير السلوكيات الايجابية.

8-النماذج النظرية للذكاء الانفعالي:

لقد كان لبعض المنظرين الأوائل مثل ثورندايك و غاردنر الفضل في تمهيد الطريق للبحث في مجال الذكاء الانفعالي، و يمكن تلخيص النماذج النظرية للذكاء الانفعالي في صنفين، الاول يشمل ما يسمى بنماذج القدرة، و الثاني يتضمن النماذج المختلطة، فالنظريات المتمحورة حول نموذج القدرة، تصف الذكاء الانفعالي بأنه شكل من أشكال الذكاء العقلي المحض و أهمها نموذج ماير و سالوفي، أما في النماذج المختلطة فإن الذكاء الانفعالي يعرف بأنه تركيبة من القدرات العقلية و السمات الشخصية، و في هذا الاطار يوجد نموذجان بأبعاد مختلفة، أحدهما مقترح من طرف غولمان و يتمحور حول الكفاءة الاجمالية للشخصية و للقدرات العقلية، أما النموذج الآخر فيقترحه بار أون و يأتي في سياق نظريات الشخصية و يركز على الارتباط الموجود بين القدرات العقلية و الانفعالية من جهة و السمات الشخصية من جهة أخرى و انعكاس ذلك على التوافق النفسي و الاجتماعي للفرد.

خلاصة:

لقد جاء مفهوم الذكاء الانفعالي ليتيح لنا مجال التعلم في كيفية التغيير من أنماط تفكيرنا، و من طريقة نظرتنا إلى الأمور، بحيث يمكننا أن نولد في نفوسنا أكبر قدر ممكن من المشاعر الإيجابية و لأطول فترة ممكنة . و يمكن القول أن مفهوم الذكاء الانفعالي المتفق عليه من قبل معظم العلماء و الباحثين يتجلى في قدرة الإنسان على التعامل بذكاء مع عواطفه و انفعالاته، بحيث يحقق أكبر قدر ممكن من السعادة لنفسه و للآخرين.

تمهيد:

تعتبر المراهقة مرحلة يمر بها الناشئ في حياته أين تتغير هذه الأخيرة نتيجة تأثرها بعوامل داخلية فيزيولوجية عقلية وجسمية تؤثر في سلوكه وكذا على شخصيته في المستقبل، ولهذا نجد أن اهتمام الكثير من العلماء في ميدان التربية وعلم النفس بهذه المرحلة وما تكتسبه من أهمية بالغة وأثرها على حياة الطفل في المستقبل فالمراهقة تتميز بخصائص وتغيرات تكون حسب الجنس والبيئة التي يعيش فيها المراهق وتتمثل هذه في التغيرات جسمية يزداد فيها وزن الجسم بنمو العضلات والعظام أو تغيرات عقلية ونفسية يظهر فيها عدم الاستقرار النفسي، لذا أولى علماء النفس والتربية أهمية كبيرة لها من حيث تكيف البرامج التربوية والتعليمية لخدمة متطلبات هذه المرحلة، وتعتبر المراهقة في حياة الإنسان منعطف خطير فحياة المراهق عبارة عن سلسلة من التغيرات تكون خلالها المفاهيم والعادات والمعلومات التي استقاها من تربيته داخل البيت وخارجه، ولقد تطرقنا في هذا الفصل إلى مراحل المراهقة وكذلك مميزات النمو في هذه المرحلة والمشاكل التي تعترض المراهقة كما أبرزنا أهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية وعلاقتها مع المراهق .

1- مفهوم المراهقة:

إن المراهقة مصطلح نصفي لفترة أو مرحلة من العمر والتي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا وتكون خبرته في الحياة محدودة ويكون قد اقترب من النضج العقلي والجسدي والبدني، وهي الفترة التي تقع ما بين مرحلة الطفولة وبداية مرحلة الرشد، وبذلك المراهق لا يعد طفلا ولا راشدا إنما يقع في مجال تداخل هاتين المرحلتين

تين حيث يصفها عبد العالي الجسماني " بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن ينشدوا فيه ما يصلون إليه من وسائل وغايات" ¹.

2- تعريف المراهقة:

2-1- لغويا:

يقال "راهق الغلام قارب الحلم والمراهقة مرحلة من النمو المتوسط بين سن البلوغ وسن الرشد تحيط بها أزمتان ناشئة عن التغيرات الفيزيولوجية والتأثيرات النفسية والاجتماعية" ². بينما يأتي اسمها في العربية من الفعل "رهق" وهو يعني اللحاق بقدر ما يعني دخول الوقت والدنو واللاحق والقرب. ³

ويعرفها البهي السيد : "المراهق تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم، وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى بقولهم رهق بمعنى غشى أو لحق أو دنى من فالمراهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج" ⁴.

2-2- اصطلاحا:

المراهقة مرحلة من مراحل النمو تبدأ من البلوغ وتتسم بحشد من التغيرات الفيزيولوجية والاجتماعية وتدخل في إطار علم النفس والنمو .

¹ عبد العالي الجسماني : سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، دار البيضاء للعلوم ، ب ط ، لبنان ، 1994 ، ص 195 .

² جميل صليبا: المعجم الفلسفي، دار الكتاب اللبناني الجزء 02 ، ب ط، لبنان، 1979 ص 81.

³ حسن عبد القادر محمد: معجم علم النفس والتحليل دار النهضة العربية والنشر، ب ط ، بيروت، 1989، ص 408 .

⁴ فؤاد البهي السيد : الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، ب ط ، مصر ، 1986 ، ص 257 .

يعرفها مصطفى فهمي "أن كلمة مراهقة ADOLESCENCE مشتقة من الفعل اللاتيني ADOLESERE ومعناه التدرج نحو النضج البدني الجنسي والانفعالي والعقلي وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة وكلمة بلوغ وهذه الأخيرة تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو، وهي الناحية الجنسية نستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية واكتساب معالم جنسية تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة بدء النضج".¹

وكذلك هي المرحلة الانتقالية بين الطفولة والرشد وهي محددة تماما ويمكن أن نعتبرها العقد الثاني من العمر حيث أنها بين 12 سنة و 21 سنة من العمر فالبدائية عادة بين 11 سنة و 16 سنة للذكور ومبكرة بعض الشيء للإناث.²

وأما من الناحية النفسية الاجتماعية فإن في مرحلة المراهقة يتم فيها الانتقال من طفل يعتمد على الآخرين إلى راشد مستقل بذاته ولا شك أن الانتقال يتطلب تحقيق توافق جديد تفرضه ضروريات التميز بين سلوك الطفل وسلوك الراشد في مجتمع ما، وهذه الفترة يتم فيها هذا الانتقال قد تطول أو تقصر تبعا للثقافة التي تسود ذلك المجتمع.³

وتصب كل التعاريف السابقة في مضمون واحد أو معنى أشمل للمراهقة هو أن المراهقة هي تلك الفترة التي ينتقل فيها الطفل من الاعتماد على الآخرين إلى راشد مستقل بذاته وبالتالي إلى النضج في جميع النواحي السيكولوجية والبيولوجية والاجتماعية التي تقربه إلى الحلم واكتمال النضج، كما أنها تختلف في فترات دوامها من مجتمع لآخر حسب العادات والتقاليد والمناخ السائد وطبيعة المجتمع .

3- تحديد مراحل المراهقة :

¹ مصطفى فهمي: سيكولوجيا الطفولة والمراهقة دار المعارف الجديدة، ط3، مصر، 1986، ص189.
² سعدية محمد علي بهادر : سيكولوجيا المراهق، دار البحوث العلمية، ط2، الكويت، 1980، ص25.
³ عماد الدين إسماعيل : علم النفس التربوي في مرحلة المراهقة، دار القلم، ط1، الكويت، 1986، ص19.

لقد اختلف العلماء في تحديد فترة المراهقة، متى تبدأ؟ وكم تدوم في حياة الإنسان؟ وفي أي سنة تنتهي؟

كما اختلفوا في تحديد مراحل النمو بدايته و نهايتها نظرا وجود مقياس موضوعي خارجي تخضع له هذه التقسيمات.

وإنما أخضعوها لمجال دراستهم و تسهيلا لها فهناك من اتخذ أساس النمو الجسمي كمعيار، و هناك من اتخذ النمو العقلي كمعيار آخر، و لكنهم اتفقوا مبدئيا على أن فترة المراهقة هي الفترة الواقعة بين أول بلوغ جنسي واكتمال النمو الجسمي للراشد أي أن حياتها من الثانية عشر 12 سنة وتستمر إلى غاية الثانية والعشرون 22 سنة حيث يذهب الباحثون الأمريكيون إلى تقسيم مرحلة المراهقة إلى ثلاث مراحل لتسهيل مجال الدراسة والبحث لا غير ولضبط كل التغيرات والمظاهر النفسية السلوكية التي تحدث في هذه الفترة وفيما يلي مراحلها نوردها كما جاءت في كتاب "علم النفس النمو للطفولة والمراهقة".

3-1 المراهقة المبكرة (11-14 سنة) :

تمتد منذ بدأ النمو السريع الذي يصاحب البلوغ إلى حوالي السنة الأولى (01) إلى السنة الثانية (02) بعد البلوغ لاستقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد .

في هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق إلى الاستقلال و يرغب دائما في التخلص من القيود و السلطات التي تحيط به و يستيقظ لديه إحساس بذاته و كيانه و يصاحبها التفتن الجنسي الناتج عن الاستثارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية و نمو الجهاز التناسلي عند المراهق.¹

3-2 المراهقة الوسطى (15-17 سنة) :

¹ حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو للطفولة والمراهقة، مرجع سابق، ص263.

يطلق عليها أيضا المرحلة الثانوية ، و ما يميز هذه المرحلة هو بطء سرعة النمو الجنسي نسبيا مع المرحلة السابقة ، و تزداد التغيرات الجسمية و الفيزيولوجية من زيادة الطول و الوزن واهتمام المراهق بمظهره الجسمي و صحته الجسمية و قوة جسمه و يزداد بهذا الشعور بذاته.

3-3- المراهقة المتأخرة (18-21 سنة):

يطلق عليها مرحلة الشباب، حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة التي يتخذ فيها اختيار مهنة المستقبل و كذلك اختيار الزواج أو العزوف ، و فيها يصل النمو إلى مرحلة النضج الجسمي و يتجه نحو الثبات الانفعالي والتبلور لبعض العواطف الشخصية مثل: الاعتناء بالمظهر الخارجي و طريقة الكلام و الاعتماد النفس و البحث عن المكانة الاجتماعية ، و تكون لديه عواطف نحو الجماليات ثم الطبيعة و الجنس الآخر.¹

4- خصائص النمو في مرحلة المراهقة:

1-4- النمو الجسمي:

في هذه المرحلة تظهر الفروق التي تميز تركيب جسم الفتى و الفتاة بصورة واضحة، كما يزداد نمو عضلات الجذع والصدر و الرجلين بدرجة اكبر من نمو العظام ، و بذلك يستعد الفرد اتزانته و يلاحظ أن الفتيان يتميزون بالطول و ثقل الوزن عند الفتيات، وتصبح عضلات الفتيان قوية في حين تتميز عضلات الفتيات بالطراوة و الليونة .²

2-4- النمو المورفولوجي:

تتميز هذه المرحلة بضعف التحكم في الجسم، حيث تتمثل مرحلة غياب التوازن في النمو بين مختلف أطراف الجسم وهذا نتيجة لعوامل غير المتوازنة إذ أنه تبعا لاستطالة الهيكل العظمي فإن احتياطات الدهون تبدأ في الزوال خاصة عند الذكور ، كما أن العضلات تستطيل مع استطالة الهيكل العظمي ،ولكن دون زيادة في الحجم وهذا يميز الذكور بطول القامة ونحافة

¹ حامد عبد السلام زهران: الطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، ط1، القاهرة، ص263.

² عنايات محمد فرج: مناهج الطرق التدريس للتربية البدنية، دار الفكر العربي، ب ط، مصر، 1998، ص74.

الجسم، كما أن الأطراف السفلى تستطيل أسرع من الجذع والأطراف العليا، وفي هذه المرحلة يبدأ ظهور التخصص الرياضي الذي يعتمد بنسبة كبيرة على البنية المورفولوجي لجسم الرياضي.¹

4-3- النمو النفسي:

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

- 1- خجل بسبب نموه الجسمي إلى درجة يظنه شذوذا أو مرضا.
- 2- إحساس شديد بالذنب يثيره انبثاق الدافع الجنسي بشكل واضح.
- 3- خيالات واسعة وأمنيات جديدة وكثيرة.
- 4- عواطف وطنية دينية وجنسية.
- 5- أفكار مستحدثة وجديدة.²

كما ينمو عند المراهق الفكر النقدي وسعة الملاحظة، ويصبح مضادا للعادات والتقاليد ومبتعدا عن القيم

العائلية ويتبع سياسة الهروب نحو الأمام ، وهذا عن طريق الحلم حلم اليقظة ويصبح كثير البحث عن الإمكانيات التي تمكنه من إبراز شخصيته ومرحلة تنمية المقدرة عن التحكم في الانفعالات من خلال مواقف اللعب المختلفة .³

4-4- النمو الاجتماعي:

¹ مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر، ط1، مصر، 1996، ص121.
² توما جورج خوري: سيكولوجيا النمو عند الطفل والمراهق، المؤسسة الجامعية للدراسات، ط1، بيروت لبنان، 2000، ص91.
³ محمود كاشف: الإعداد النفسي للرياضيين لدار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1991، ص166.

تتزايد أهمية العلاقات الاجتماعية للمراهق بتقدمه من الطفولة ودخوله إلى المراهقة، وذلك بتشعب تلك العلاقات من جهة وازدياد تأثيرها في مجمل حياته وسلوكاته من جهة أخرى، لهذا اعتبر النمو الاجتماعي من الأمور الأساسية في هذه المرحلة، وأعير اهتماما من طرف الباحثين واستطاعوا كشف الكثير من خصائصها والتي أثبتها الدكتور مصطفى فهمي في ثلاث عناصر أساسية هي :

- يميل المراهق في السنوات الأولى إلى مساندة المجموعة التي ينتمي إليها، فيحاول أن يظهر بمظهرهم وأن يتصرف كما يتصرفون لتجنب كل ما يؤدي إلى إثارة النزاع بينه وبين أفراد الجماعة، ويجعل من احترامه وإخلاقه لهم وتضرعه لأفكارهم نوعا من التحقيق للشعور بالإثام الناجم عن عدم طاعته لوالديه ومدرسيه.
- في السنوات الأخيرة يشعر بمسؤوليات نحو الجماعة التي ينتمي إليها، فيحاول أن يقوم ببعض الخدمات وبعض الإصلاحات في تلك الجماعة بغية النهوض بها وهذه الصدمات و الاحباطات تجعله لا يرغب بالقيام بأي محاولات أخرى، ويزداد هذا الشعور شدة حتى تنتقل من المجتمعات الصغيرة إلى المجتمع العام.
- اختيار الأصدقاء: أن ما يتطلبه المراهق من صديقه حتى يكون قادرا على فهمه ويظهر له الود والحنان وهذا ما يساعده على التغلب على حالات الضيق، ففي بعض الأحيان يكون الصديق أكبر منه سنا ويشترط عدم السلطة المباشرة.¹

4-5 النمو العقلي والمعرفي:

في هذه المرحلة العمرية يكون المراهق غير قادر على الاستيعاب ولا فهم المجرى كما تكون اهتماماته هي محاولة معرفة المشكلة العقائدية، وهي المرحلة التي تبدأ بالتفكير في المستقبل وهكذا شيئا فشيئا تتبلور لديه الاتجاهات الفكرية ويبدأ في البحث عن تفسير سلسلة الطفولة. كما يقترب المراهق من النضج ويحصل لديه نمو معتبر في القدرات العقلية، مما يؤدي به إلى حب الإبداع واكتشاف الأمور التي تبدو غامضة، والبحث عن أشياء ومثيرات جديدة.¹

¹ مصطفى فهمي: مرجع سابق، ص227.

4-6 النمو الوظيفي :

في هذا الجانب الكثير من الباحثين لفتوا الانتباه إلى أن النمو الوظيفي يبرز بعض الميول بالنسبة للنمو المورفولوجي ،ومن بين علامات هذا الميول نلاحظ تذبذب وعدم التوازن الوظيفي للجهاز الدوراني التنفسي أي نقص في السعة التنفسية والتي أرجعها " جودان godain" إلى بقاء القفص الصدري ضيق ، وهنا يدخل دور الرياضة أو بالتدقيق "التربية التنفسية"، ويلاحظ كذلك اتساع عصبي حسب "gamava" راجع إلى توازن وتطور القلب وهذا بالتأقلم مع الاحتياجات الوظيفية الجديدة فيزداد حجمه ويبدأ بالاستناد على الحجاب الحاجز الذي يمثل له وضعية جديدة ومناسبة للعمل حيث أن القدرة المتوسطة للقلب تتراوح بين 200-220 سم³.

بينما القدرة الحيوية تتراوح بين 1800-3000 سم³ و تعمل شبكة الأوعية الدموية المرتبطة بحجم الجسم دور الوسيط بين القلب و الأعضاء و هذا ما يعطيها أهمية لا تقل عن أهمية القلب و الرئتين في العملية التنفسية للمراهق أثناء العمل أو الجهد البدني.²

4-7 - النمو الحركي:

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

إلا أن "ماتيف" أشارت إلى أن النمو الحركي في مرحلة المراهقة لا يتميز بالاضطراب و لا ينبغي ان نطلق على هذه المرحلة مصطلح الأزمة الحركية للمراهق ، بل على العكس من ذلك يستطيع الفرد في هذه المرحلة أن يمارس العديد من المهارات الحركية ويقوم بتثبيتها.³

1 أتوف وبيج:مقدمة في علم النفس، ترجمة عادل عز الدين وآخرون، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية، ب ط، الجزائر، 1994، ص50.

2 قاسم حسن حسنين : الفيزيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي ،دار الحكمة ،ط1، جامعة بغداد، 1990ص98-99 .

3 عنايات محمد احمد فرج : مرجع سابق ،ص71.

كما أن هذه الفترة تمثل إنفراجا في المستوى بالنسبة إلى الأفراد العاديين من ناحية والموهوبين من ناحية أخرى، وبذلك فهي ليست مرحلة تعلم ولكنها مرحلة أداء مميز، حيث نرى تحسنا المستوى في بداية المرحلة، وثبات واستقرار حركي في نهايتها.

4-8 النمو الانفعالي:

انفعالات المراهق تختلف في أمور كثيرة عن انفعالات الأطفال وكذلك الشباب، يشمل هذا الاختلاف في النقاط التالية:

- تمتاز الفترة الأولى من المراهقة بأنها فترة الانفعالات العنيفة فيثور المراهق لأتفه الأسباب.
- المراهق في هذه المرحلة لا يستطيع أن يتحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية فهو يصرخ ويدفع الأشياء عند غضبه ونفس الظاهرة تبدو عليه عندما يشعر بالفرح فيقوم بحركات لا تدل على الاتزان الانفعالي.
- يتعرض بعض المراهقين لحالات اليأس والقنوط والحزن نتيجة لما يلاقونه من إحباط، تتميز هذه المرحلة بتكوين بعض العواطف الشخصية تتجلى في اعتناء المراهق بمظهره وبطريقة كلامه للغير.
- يسعى المراهق إلى تحقيق الاستقلال الانفعالي أو النظام النفسي عن الوالدين.
- بالرغم من حاجة المراهق إلى الرعاية إلا انه يميل إلى نقد الكبار.¹

4-9 النمو الجنسي:

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

¹ بسطويبي احمد: أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، ط1، مصر، 1996، ص185.

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

أما الصفات الجنسية الثانوية فإنها مصدر التمايز بين الذكور والإناث¹

5- أنماط المراهقة:

يقسم الدكتور "صمويل معاريوس" المراهقة إلى أربعة أنواع :

1-5 المراهقة المتكيفة:

هي المراهقة الهادئة نسبياً تميل إلى الاستقرار العاطفي، تكاد تخلو من التوترات الانفعالية الحادة غالباً ما تكون علاقة المراهقين بالمحيطين بهم علاقة طيبة ،كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له ، ولا يعتمد المراهق على أحلام اليقظة والخيال والاتجاهات السلبية.

2-5 المراهقة الانسحابية المنطوية :

هي صورة متكيفة تميل للانطواء والعزلة والتردد والخجل والشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي ،كما ينصرف جانب كبير منهم إلى التفكير بنفسه وحل مشاكله وإلى التفكير الديني والقيم الروحية الأخلاقية، كما يسرف من أحلام اليقظة والخيالات المرضية التي تؤدي إلى محاولة مطابقة نفسه بأشخاص الروايات التي يحبها.

3-5 المراهقة العدوانية:

يكون فيها المراهق ثائراً متمرداً على السلطة الأبوية وسلطة المجتمع الخارجي كما يميل لتأكيد ذاته، ويظهر السلوك العدواني إما بصفة مباشرة أو غير مباشرة فيأخذ صورة المضاد ويرفض كل شيء.

¹ أنور الخولي: جمال الدين الشافعي : مناهج التربية البدنية المعاصرة ،دار الفكر العربي ،ط1، القاهرة، مصر ،2000،ص213.

4-5 المراهقة الجانحة:

تشكل الصورة المتطرفة للشكلين " المنسحب والعدواني".¹

تتميز بالانحلال الخلفي والانهايار النفسي.

5-5 المراهقة المنحرفة:

يتميز فيها المراهق بالانحلال الخلفي والانهايار النفسي وعدم القدرة على التكيف وأداء الآخرين

6- حاجيات المراهق:

يعتبر كمال دسوقي أن الحاجة هي الظروف أو الموقف الذي يتطلب العمل للوصول الى هدف معين منها الحاجات البيولوجية التي تتميز بها كل الكائنات الحية المتمثلة في الأكل والشرب ففي سبيل المثال البقاء وحاجات اجتماعية كما يسميها البعض حاجات نفسية".²

يصاحب التغييرات التي تحدث مع البلوغ تغييرات في حاجات المراهقين فأول وهلة تبدو تلك الحاجات قريبة من حاجات الراشدين ،لأن المدقق يجد فروقا واضحة خاصة في مرحلة المراهقة ، ولعلنا لا نبالغ إذا قلنا أن الحاجة والميول والرغبات تصل في هذه المرحلة إلى درجة كبيرة من التعقيد ويمكن تلخيص حاجات المراهق الأساسية فيما يلي :

6-1 الحاجة إلى الأمن :

وتتضمن الحاجة إلى الأمن الجسمي أي الصحة التامة ، الحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي ، الحاجة إلى البقاء حيا ، الحاجة إلى تجنب الخطر والألم ، الحاجة إلى الراحة والشفاء عند المرض، الحاجة إلى الحياة الأسرية الآمنة المستقرة ، والحاجة إلى حل المشكلات الشخصية

6-2 الحاجة إلى مكانة الذات :

¹ لبعالم عبد القيوم :كونغ فووشو وأثرها في التقليل من السلوك العدواني عند المراهقين،قسم التربية البدنية والرياضية ،جامعة الجزائر ،2002، ص41 .
² كمال الدسوقي :النمو التربوي للطفل والمراهق ،دار النهضة العربية ،ط3،مصر ،1979،ص221.

تتضمن الحاجة إلى جماعة الرفاق ، الحاجة إلى المركز والقيمة الاجتماعية ، الحاجة إلى الشعور بالعدالة

في المعاملة الحاجة إلى الاعتراف والتقبل من الآخرين ، الحاجة إلى القيادة ، الحاجة إلى تقليد الآخرين، الحاجة إلى المساواة مع رفاق السن في المظهر والمكانة الاجتماعية، الحاجة إلى تجنب اللوم والحاجة إلى الامتلاك¹

6-3 الحاجة إلى الحب والقبول:

تتضمن الحاجة إلى المحبة والقبول والتقبل الاجتماعي، الحاجة إلى الأصدقاء، الحاجة إلى الانتماء للجماعات.

6-4 الحاجة إلى الإشباع الجنسي :

الحاجة الجنسية عادة ما تتحقق في مجتمعنا عن طريق الزواج أما في حالة المراهق الذي ينمو نموا جنسيا وتقوى رغباته الجنسية يمكن أن توجه إلى نشاط آخر يسلكه والرياضة قد تكون أفضل وسيلة لتحقيق شخصيته السوية بعيدة عن كل انحراف جنسي من أجل تحقيق التوافق الجنسي .

6-5 الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار :

وتتضمن الحاجة إلى التفكير وتوسيع قاعدة الفكر والسلوك الحاجة إلى تحصيل الحقائق وتفسيرها ، الحاجة إلى خبرات جديدة ومتنوعة ، الحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل ، الحاجة إلى النجاح الدراسي ، الحاجة إلى اكتساب المعلومات ونمو القدرات ، والحاجة إلى الإرشاد التربوي المهني .

6-6 الحاجة إلى تحقيق الذات والانتماء :

¹ محمود عبدالرحمان حمودة : الطفولة والمراهقة والمشكلات النفسية والعلاج ، ط1، القاهرة ، 1991، ص436.

تقول عاطف أو العلى "إن تحقيق الذات هو أن يستطيع المراهق تحقيق إمكانياته وتمييزها إلى أقصى حد ممكن يستطيع الوصول إليه فيدرك كل ما لديه من قدرات أو يمر بالخبرات التي يستطيع أن يباشرها في جو يشعره بالطمأنينة ويسوده الإحساس بالانتماء".

كما أن هذه الحاجة مرتبطة بالحاجة إلى المودة والعاطفة ، فالألفة التي تنبثق من داخل الأسرة تنتشر داخل هذا المجتمع الصغير لتنتقل إلى الجماعات الأخرى التي يجد فيها المراهق أن له مكانته الخاصة.¹

بهذا فان انتماء المراهق لفريق رياضي قد يجعله يستفيد ويفيد هذا المجتمع الصغير عن طريق ما يقدمه من أعمال رياضية خاصة عند تحقيق النجاح كما أنه قد يستخدم ما لديه من إمكانيات في صالح الفريق الرياضي ربما هذا ما يشعره بالرضا ويحسسه بالانتماء.

6-7 حاجات أخرى:

مثل الترفيه والتسلية والحاجة إلى المال.....، وهكذا تكون الرياضة نشاط يسلكه المراهق لعله يحقق الرضا والارتياح ، بشرط ألا يتعدى هذا النشاط إمكانيات المراهق كما أن مختلف التغييرات التي تطرأ على المراهق تتطلب توفير بعض الحاجيات حتى يتحقق له النمو السليم ولعل الرياضة هي أحسن وسيلة لتحقيق مختلف الحاجيات التي ذكرناها سابقا.²

7- مشكلات المراهقة:

إن مشكلات المراهقة هي نتيجة طبيعة لديناميكية المرحلة والوضع الاجتماعي للمراهق والمناخ النفسي للأسرة والإطار الخلقي والديني، والهيئات الاجتماعية وكل المنظمات التي لها علاقة بهم فكلها مسؤولة على حالة القلق والاضطرابات في حياة المراهقين في الوقت الحالي .

1-7 المشاكل النفسية :

¹ عواطف أبو العلى : تربية سياسية للشباب ودور التربية البدنية ، دار النهضة ، ب ط. القاهرة، بدون سنة، ص138.

² محمود عبد الرحمان حمودة : مرجع سابق، ص437.

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق انطلاقاً من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلعات المراهق نحو التحرر الاستقلالي وثورته لتحقيق هذا التطور بشتى الطرق والأساليب ، فهو لا يخضع لقيود البيئة وتعاليمها وأحكام المجتمع وقيمه الخلقية والاجتماعية ، بل أصبح يفحص الأمور ويناقشها ويزنها بتفكيره وعقله وعندما يشعر المراهق بأن البيئة تتصارع معه ولا تقدر موقفه وتحس بإحساسه الجديد يسعى دون قصد لأن يؤكد بنفسه ثورته وتمرده وعناده ، فإذا كانت كل من الأسرة والمدرسة والأصدقاء لا يفهمون قدرته ومواهبه ولا تعامله كفرد مستقل ولا تشبع حاجياته الأساسية ، فهو يحب أن يحس بذاته ، وأن يكون شيئاً يذكر ويعترف الكل بقدراته وقيمه.¹

7-2 المشاكل الانفعالية:

أن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحاً في عنفه وحدة انفعالاته ، وهذا الاندفاع الانفعالي ليس أساس نفسي خالص بل يرجع ذلك إلى التغييرات الجسمية وإحساس المراهق ، بنمو جسمه وشعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال وقد أصبح خشناً ، فيشعر المراهق بالفرحة والافتخار ويشعر في نفس الوقت بالحياء والخجل من هذا التغيير المفاجئ ، كما يتجلى بوضوح خوف المراهقين من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها والتي تتطلب منه أن يكون رجل في سلوكه وتصرفه.²

7-3-المشاكل الصحية :

إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها المراهق هي السمنة ، أي يصاب المراهق بالسمنة البسيطة وان زادت على ذلك فيجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على الطبيب المختص فقد يكون سببها الغدد كما يجب عرضهم على انفراد مع الطبيب للاستماع لمتاعبهم ، وهذا جوهر العلاج لان لدى المراهق إحساس بأن أهله أهملوه ولا يفهمونه ، كما أكدت عدة دراسات

² ميخائيل خليل معوض : مشكلات المراهقين في المدن والأرياف دار المعارف ، ب. ط. القاهرة ، سنة 1971 ، ص 72
² عبد الرحمان العيسوي: علم النفس النمو، دار المعرفة الجامعية، ب. ط. مصر، 1995، ص 44، 43

أقيمت في هذا المجال على أهمية الفيتامينات والحركات البدنية في زيادة طول العظام والخلايا بالعضلات.

7-4 مشاكل الرغبات الجنسية :

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر ، ولكن التقاليد من مجتمعه تقف حائلا دون أن ينال ما ينبغي ، فعندنا يفصل المجتمع بين الجنسين فإنه يعمل على إعاقته الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق اتجاه الجنس الآخر وإحباطها وقد تتعرض لانحرافات تؤدي إلى السلوك المنحل بالإضافة إلى اللجوء إلى الأساليب الملتوية لا يقرها المجتمع ، كعكاسة الجنس الأخر والتشهير بهم أو الإغراء ببعض العادات والأساليب المنحرفة.

وقد ينحرف المراهق جنسيا إذ يلجأ إلى التعدي أو التلذذ بالنظر أو التسلية أو العادة السرية أو الاغتصاب أو الدعارة، وهذه الانحرافات الجنسية ليست شائعة لدى معظم المراهقين لكونها موجودة لدى بعضهم وتهدف هذه الانحرافات إلى تحقيق إشباع جزئي عاطفي وجنسي بواسطة تحويل موضوع الغريزة الجنسية من موضوعها الأصلي إلى موضوعات ثانوية أو فرعية غير رسمية.¹

7-5 المشاكل الاجتماعية:

أن المشاكل التي قد يقع فيها المراهق يمكن إرجاعها إلى العلاقة بينه وبيننا نحن الكبار المحيطين به ،هذه المشاكل تنشأ عنده من الاحتياجات السيكولوجية الأساسية ،كالوصول على مركز ومكانة في المجتمع وإحساسه بأنه فرد مرغوب فيه ، وفيما يلي نتناول كلا من الأسرة والمدرسة و المجتمع كمصادر سلطة على المراهق :

7-5-1- الأسرة:

لا يريد المراهق أن يعامل معاملة الصغار، لذلك نجد انه يميل إلى نقد ومناقشة كل ما يعرض عليه من آراء وأفكار، ولم يعد يتقبل ما يقال له بل أصبحت له آراء ومواقف وأفكار

¹ فيصل محمدخير الزرار:مشكلات المراهقة والشباب،ط1،دار النفائس،بيروت،1996،ص87.

يتعصب لها أحيانا لدرجة العناد ، إن شخصية المراهق تتأثر بالصراعات والنزاعات الموجودة بينه وبين أسرته وتكون نتيجة هذا الصراع إما بخضوع المراهق وامتناله أو تمرده وعدم استسلامه.

7-5-2- المدرسة:

إن المدرسة هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها المراهق معظم أوقاته، فالطالب ويحاول أن يتمرد عليها بحكم طبيعة هذه المرحلة من العمر، بل ويرى أن سلطتها اشد من السلطة الأسرة ، فلا يستطيع المراهق أن يفعل ما يريد في المدرسة ، فلماذا يأخذ مظهرا سلبيا للتعبير عن ثورته كاصطناع الغرور والاستهانة بالدرس أو المدرسة أو المدرسين .

7-5-3- علاقة المراهق بالثانوية:

للمدرسة تأثير قوي في تشكيل مفهوم المراهق عن ذاته وعلى من هو ومن سيكون، وتوفر المدرسة منذ عمر السادسة له فرصا لاختيار قواه واكتشاف قدراته وجوانب عجزه وتصوره ، ففيها يتعرض الناشئ للفشل أو النجاح فالمرهق يقضي معظم أوقاته في المتوسطة، إذ يعتبر مجتمع أكثر اتساعا وتعقيدا من المجتمع الأسري ، فلها آثار النشأة والعادات والآداب التي يديها المربي، فنجد هذا الأخير يتأثر كثيرا بالمكتسبات والخبرات التي يتعرض إليها في المتوسطة وكذا العلاقات السائدة فيها ، إن المتوسطة تزود المراهق وتنمي مهاراته وخبراته الاجتماعية، فيتلقى عن طريقها قواعد في السلوك الاجتماعي والأخلاقي، وتعتبر السلطة الثانوية كامتداد للسلطة وحماية الوالدين في الأسرة.¹

7-5-4- علاقة المربي بالمراهق :

علاقة الأستاذ بالتلميذ تلعب دور أساسي في بناء شخصية المراهق ، بدرجة انه يمكن اعتبارها المفتاح الموصل إلى النجاح التعليمي أو فشله ، إذا يعتبر التلاميذ مرآة تعكس حالة الأستاذ المزاجية واستعداداته ، وانفعالاته ، فهو إن أظهر روح التفتح للحياة والاستعداد بكل جد وحزم فإننا نجد نفس الصفات عند التلاميذ، وإن كانت غيرها فإن النتيجة مطابقة لصفاته ، إذا كانت للمعلم السيطرة والقوة في معاملته للتلاميذ تكون النتيجة سلبية حيث يميل إلى الانسحاب ،

¹ ميخائيل إبراهيم اسعد: مشكلة الطفولة والمراهقة، دار الأفاق الجديدة، طبعة 2، بيروت، 1991، ص 392

والعدوان ، والانحراف ، وإذا فالعلاقة التي تربط المربي بالتلاميذ ليست سهلة ، وأمرًا بسيطًا كما يتصوره البعض في النجاح والفشل ، فهذه العلاقة مرتبطة ارتباطًا وثيقًا بمجموعة من العوامل المعقدة ، ومنها علاقة التلميذ بوالديه ، فإذا كانت مبنية على الاحترام يكون كذلك مع معلمه ، والعكس صحيح ، فالعلاقة التي تربط الطرفين يجب أن تكون علاقة مبنية على أساس الصداقة والاحترام والمحبة وكذلك على السلطة والسيادة ، فالمعلم الناجح عليه أن يكون قادرًا على التأثير بصورة بناءة في حياة التلميذ ، فمن الطبيعي أن يؤدي الأستاذ دوره في التوجيه النهائي للناشئ ويساعده على اكتشاف قدراته العقلية وتحقيقها و مساعدته على الصمود أمام صعوباته الخاصة والتكيف مع الاتجاهات الشاذة والعادات المدمرة وغيرها من المعوقات التي تعرقل سيرورته ككائن سوي وشخصية سامية .¹

8- الممارسة الرياضية وعلاقتها بالمراهق :

للقيام بعمل ما في الحياة هناك دوافع بحثة للفرد , لقد حدد العالم الباحث "RUDIK"

أهم الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي وقسمها إلى نوعين :

8-1- الدوافع المباشرة:

- الشعور بالارتياح كسبب التغلب على التدريبات الشاقة والصعبة .
- المتعة الجمالية كنتيجة الرشاقة والمهارة وجمال الحركات كما في التزلج .
- الإحساس بالرضا بعد نشاط بدني أو عضلي يتطلب جهدًا أو وقتًا وخاصة إذا ارتبط بالنجاح .
- المشاركة في المنافسات الرياضية والمنافسات التي تعتبر ركنا هاما من أركان النشاط البدني والرياضي .

- تدريب الرياضي دون إشراكه في المنافسات يستدعي الملل والكرهية .

- تسجيل الأرقام والبطولات واثبات التفوق وبرزوا الفوز والألقاب .

8-2- الدوافع الغير مباشرة:

² بوحركات يوسف محمد . ايت علوش . عيسى مساعدي . أهمية ممارسة التربية الرياضية والبدنية في التقليل من السلوكيات العدوانية لدى تلاميذ مرحلة الثانوية. مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضية. جامعة الجزائر. 2007. ص48

- ممارسة النشاط البدني لإسهامه في رفع قدرة الفرد .
- محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عند ممارسة النشاط البدني .
- الوعي بالشعور الاجتماعي الذي يقوم به الرياضي بانتمائه إلى النوادي .¹

8-3- علاقة الممارسة الرياضية بالجانب النفسي للمراهق :

تعتبر الرياضة عملية ترويحية لكل من الجنسين ، بحيث تهيئ المراهق لنوع من التداول الفكري و البدني كما تجعلهم يعبرون عن إحساسهم ومشاعرهم التي تتصف بالاضطراب والعنف، فالممارسة الرياضية هامة للصحة النفسية للفرد في العصر الحديث فهي جزء مكمل للحياة الحديثة إذا أردنا توازنها والاحتفاظ بأجهزة الجسم العضوية في حالة لائقة .²

9- أهمية التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهق :

التربية البدنية والرياضية جزء من التربية العامة ، وميدان هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية، العقلية، الانفعالية، والاجتماعية، وذلك عن طريق ألوان النشاط البدني التي اختيرت لغرض تحقيق هذه الأهداف، وعلى مستوى الدراسة فهو يحقق النمو الشامل والمتزن للتلميذ ويحقق اختياراته البدنية والرياضية التي لها دور هام جدا في عملية التوافق بين العضلات والأعصاب وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به التلميذ من الحركات وهذا من الناحية البيولوجية . إذا فممارسة نشاطات التربية البدنية والرياضية لها تأثير على جسم المراهق من الناحية البيولوجية وكذلك فهي تؤثر على الجانب النفسي والاجتماعي للتلميذ .

9-1- من الناحية النفسية :

¹ سعد جلال علوي محمد : علم النفس التربوي ، دار المعارف ، ب ط ، مصر ، 1986 ، ص 87 .
² خيفاني خضير سعداوي سفيان: مدى تأثير رياضة الكاراتي دو على شخصية المراهق المتمرس، مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس، جامعة الجزائر ، 2006، ص 48.

ولقد أثبتت الدراسات النفسية الحديثة أن التربية البدنية تلعب دورا هاما في الصحة النفسية، وعنصرها هاما في بناء الشخصية الناضجة السوية، كما أن التربية البدنية تعالج كثيرا من الانحرافات النفسية بغرض تحقيق التوافق النفسي للفرد .

كما أن التربية البدنية تشغل الطاقة الزائدة للفرد، فيتحرك بذلك من الكبت والانعزال اللذان يتحولان بمرور الزمن إلى مرض نفسي حاد .

فالتربية البدنية والرياضية لها دور هام في إدماج فرد ضمن الجماعة ، حتى يبتعد عن العقد النفسية كالأنانية وحب الذات ،ويتضح جليا أن للرياضة دور كبير في عملية إشعار السرور والتعبير عن الانفعالات الداخلية للممارسين وتطوير عواطفهم .

9-2- من الناحية الاجتماعية :

إن عملية الاندماج للفرد في المجتمع يفرض عليه حقوقا وواجبات ويعلمه التعاون والمعاملات والثقة بالنفس ،ويتعلم كيفية التوفيق بينما هو صالح له وللمجتمع ويتعلم من خلالها أهمية احترام الأنظمة والقوانين في المجتمع ،وهذه العلاقة الوثيقة موجودة بين التربية البدنية والجانب الاجتماعي ، حيث انه لا يمكن أن ينمو الفرد نموا سليما إلا إذا كان داخل الجماعة، فالإنسان اجتماعي بطبعه.¹

فالتربية البدنية والرياضية توفر الفرصة المناسبة للنمو السليم للإفراد وتساعدهم على فهم العلاقات الاجتماعية وتكييفهم معها ،وهي كذلك عامل تجنيد للجماهير الشعبية من أجل الدفاع عن مكاسب البلاد، وتعد عنصر لإحلال السلام في العالم وذلك بتدعيمها للتضامن والتفاهم والتعاون على المستوى الدولي .

10- أهمية ممارسة الرياضة بالنسبة للمراهقين :

¹ بلعالم عبد القيوم:مرجع سابق،ص49.

إن ممارسة المراهقين للنشاط البدني توفر لديهم الشروط اللازمة لالتزان الشخصية وتتكون لديهم حالة نفسية متزنة تتماشى مع بيئتهم وإمكانيتهم الحضارية، كما أن الحل السليم للتخلص من الخبرات والانفعالات التي تعد مناسبة وغير مرغوب فيما هو كبتها في ألا شعور وتحويل الطاقة ووضعها في خدمة الأفكار والانفعالات الشعورية المقبولة اجتماعيا وشخصيا.

الخلاصة:

إن الشيء الذي يتجلى عندنا بعد تقديم محتوى الفصل ،هو أن المراهقة هي فترة النمو والتقلبات النفسية و أنها من أصعب المراحل التي يمر بها الفرد، فكلما زادت الرعاية من طرف الأسرة و المؤسسات التربوية و المجتمع لهذه الشريحة ،كانت النتيجة اننا نكون أفراد صالحين يخدمون مجتمعاتهم،وهذا يتطلب معرفة مراحل و خصائص وعلاقات هذه الشريحة من المجتمع لتفادي التصادمات والتكوين النفسي والاجتماعي الجيد .

تمهيد:

لكي يتسنى لأي باحث بلوغ أهداف الدراسة لابد أن يتم ذلك وفق منهج سليم و بناء قوي و في هذه الدراسة اعتمد الباحث منهجية تسهل عليه ترتيب و تنظيم و إبراز أهمية كل جانب من جوانب الدراسة معتمداً في ذلك على طرق اتبعها العديد من الباحثين في ميدان علم النفس، علم النفس الرياضي وأيضاً علم النفس التربوي .

1- منهج البحث:

يعرف المنهج بأنه عبارة عن مجموعة العمليات و الخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه، و بالتالي فالمنهج ضروري للبحث إذ هو الذي ينيّر الرّيق و يساعد الباحث في ضبط أبعاد و مساعي و أسئلة و فروض البحث.

واستخدماً في الدراسة الحالية المنهج الوصفي المسحي، وهذا لملائمته لطبيعة موضوع الدراسة و نوع المشكل المطروح .

و الذي عرفه محمود عوض بسيوني:" هو كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية كما هي في الوقت الحاضر قصد تشخيصها و كشف جوانبها و تحديد العلاقة بينها و بين الظواهر الأخرى" .

2- مجتمع البحث :

يعتبر مجتمع البحث إطاراً مرجعياً للباحث في اختيار عينة البحث وقد يكون هذا الإطار مجتمع كبير أو صغير وقد يكون الإطار أفراد أو مدارس أو جامعات أو أندية رياضية¹.

أجرينا بحثنا على تلاميذ الطور الثالثة الثانوي في بلدية تيسمسيلت .

¹ مروان عبد المجيد إبراهيم، طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، دار الثقافة للنشر، 2006، عمان، ص95

2-1- عينة البحث:

العينة هي جزء من مجتمع البحث و التي تسمح لنا بانجاز بحثنا نظرا لصعوبة استجواب كل أفراد المجتمع وكانت طريقة اختيار العينة العشوائية البسيطة لأنها تعطي فرص متكافئة لجميع أفراد مجتمع البحث، العينة العشوائية تعتبر من ابسط طرق العينات¹، لأنها لا تأخذ أي اعتبارات أو تمييز أو إعفاء، أو صفات أخرى، وتم اختيار العينة المقدرة 278 تلميذا للسنة الثالثة ثانوي من عدد إجمالي المقدر بـ 1134 تلميذا.

3- مجالات البحث :

3-1- المجال المكاني : أجريت الدراسة بأربع ثانويات بلدية تيسمسيلت و هي على التوالي:

- ثانوية المصالحة الوطنية .

- ثانوية محمد بلال .

- ثانوية محمد بونعامة.

- ثانوية رابح بيطاط .

3-2- المجال الزمني :

لقد تم انجاز هذا البحث في مدة زمنية موزعة كالآتي:

- الجانب النظري : أوائل شهر جانفي 2017 إلى غاية شهر أفريل 2017.

- الجانب التطبيقي : من بداية شهر أفريل 2017 إلى غاية شهر ماي 2017.

¹ محمد سليم، منهجية البحث العلمي لجيل طلاب العلوم الاجتماعية و الإنسانية، دار الغرب للنشر و التوزيع، وهران، 2004، ص36

4- متغيرات البحث :

إن المتغير هو العامل الذي يحصل فيه أو تغير بعلاقة متغير آخر، وكما يمكن تعريفه بأنه الشئ الذي له القابلية للتغيير، أو أنه موضوع التغيير وعليه تتمثل تغيرات البحث في متغير مستقل ومتغير تابع.

4-1- المتغير المستقل :

يسمى أيضا بالمتغير التجريبي، و هو الذي يحدد المتغيرات ذات الأهمية، أي لما يقوم الباحث بتثبيتها ليتأكد من تأثير حدث معين، و تعتبر ذات أهمية خاصة و أنها تساهم على التحكم في المعالجة و المقارنة، و المتغير المستقل عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة و دراسة تؤدي إلى معرفة تأثير على متغير آخر.

و في دراستنا هذه فإنه تم تحديد المتغير المستقل و هو دور النشاط البدني الرياضي التربوي.

4-2- المتغير التابع :

هي المتغيرات الناتجة من العمليات التي تعكس الأداء أو السلوك، و على ذلك فإن المثير هو المتغير المستقل بينما الاستجابة تمثل المتغير التابع، والذي يلاحظه الباحث من خلال معالجته للظروف المحيطة بالتجربة. (إبراهيم، 2000، ص134).

ويتمثل المتغير التابع في دراستنا هذه في تنمية الذكاء الانفعالي.

5- أدوات البحث :

قمنا باستخدام مقياس الذكاء الانفعالي شوت وآخرون (schutte ; etal ; 1998) لقياس الذكاء الانفعالي، وتكون المقياس من (33) فقرة تم توزيعها على المجالات الآتية:

- مجال التفاؤل: يشمل على 14 فقرة و هي (2، 3، 4، 7، 10، 14، 16، 17، 20، 23، 24، 27، 28، 31).

- مجال المهارات الاجتماعية: يشتمل على 6 فقرات وهي : (1، 5، 15، 18، 25، 29، 32، 33).

- مجال التثمين: يشتمل على 8 فقرات و هي : (8، 9، 12، 19، 21، 22).

- مجال الانتفاع: يشتمل على 5 فقرات و هي : (6، 11، 13، 26، 30).

وكانت الإجابة على فقرات المقياس وفق تدرج ليكرت الخماسي (موافق بشدة، موافق، غير متأكد، غير موافق، غير موافق بشدة)، كما احتوى المقياس على (3 فقرات) ذات صياغة سلبية وهي الفقرات (5، و 28، و 33)، أما باقي الفقرات فقد كانت صياغتها إيجابية، و الجدول (1) يبين مفتاح التصحيح لمقياس الذكاء الانفعالي.

جدول (1)

مفتاح تصحيح مقياس الذكاء الانفعالي

الصياغة	موافق بشدة	موافق	محايد	معارض	معارض بشدة
إيجابية	5	4	3	2	1
سلبية	1	2	3	4	5

6- الدراسة الاستطلاعية:

تشكل الدراسة الاستطلاعية الشرط الضروري و الإلزامي للدراسة، إذ لا يمكن أن نتصور من دونها أي مصداقية للعمل العلمي وعليه فإن الدراسة الاستطلاعية هي مترادفات لها غايات علمية لا يمكن تجاهلها بأي حال من الأحوال

6-1- إجراءات الدراسة الاستطلاعية:

قمنا بالتقرب من المؤسسات التعليمية التي أجرينا فيها الدراسة كأول خطوة ونقصد هنا الثانويات طبعا وذلك من أجل الوقوف على السلبيات أو المعوقات التي قد تعترض أو ترافق التجربة الأساسية وكذلك مدى ملائمة أسئلة المقياس مع العينة التي تم اختيارها والتعرف على التلاميذ حيث قدمنا عينة استطلاعية قوامها 20 تلميذ وذلك للأسباب التالية:

- 1- التأكد من صدق وثبات المقياس على عينة البحث المختارة و لموضوع البحث .
- 2- معرفة مدى ملائمة المقياس مع واقع و عينة البحث .
- 3- التعرف على المشكلات و المواقف التي قد يتعرض لها الباحث أثناء تطبيق المقياس على عينة البحث.
- 4- وضع الحلول و التعديلات المطلوبة في حالة وجود ما يعترض الباحث أثناء تطبيق المقياس في الدراسة الاستطلاعية.
- 5- معرفة متوسط الزمن المتطلب للإجابة على المقياس.
- 6- الوصول إلى أنسب الطرق المنظمة لتحديد هيكل العمل المطلوب و القائم على توزيع و جمع الاستمارات و تنفيذ المقياس بدقة و في سهولة و يسر على عينة البحث.

7- الأسس العلمية للإختبار :

- الثبات :

إستخدمنا إحدى طرق حساب الثبات و هي طريقة " تطبيق الإختبار و إعادة تطبيقه (معامل الارتباط) " للتأكد من دقة و إستقرار نتائج الإختبار ، و يهدف هذا الأسلوب إلى تحديد نسبة و قيمة العوامل المؤقتة أو الموقفية المؤثرة في الإختبار ، و على أساس هذه الطريقة قمنا بإجراء الإختبار على المرحلتين بفاصل زمني قدره أسبوع مع تثبيت كل المتغيرات (نفس العينة ، نفس المكان ، نفس التوقيت) .

- الصدق :

صدق الإختبار أو المقياس يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع من أجله ، فالإختبار أو المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها و يقاس صدق الإختبار بقياس الجذر التربيعي لمعامل ثبات الإختبار .

• **الصدق الذاتي :** هو صدق الدرجات التجريبية للإختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من أخطاء القياس و بذلك تصبح الدرجات الحقيقية للإختبار هي المحك الحقيقي للإختبار الذي ينصب إليه الإختبار .

- صدق و ثبات الأداة :

تم حساب ثبات الإستبانة بطريقة تطبيق و إعادة تطبيق الإستبانة على عينة قوامها عشرة أساتذة من ثانويات ولاية تيسمسيلت ، تم إستبعادهم من عينة الدراسة بفارق زمني مدته عشرة أيام بين التطبيقين و الجدول أدناه يوضح ذلك .

جدول (2) يمثل ثبات و صدق الأداة .

معامل الصدق	معامل الثبات	المحاور
0.97	.096	المحور الأول
0.97	.095	المحور الثاني
0.97	.095	المحور الثالث
0.97	.096	المحور الرابع

من خلال الجدول وجدنا أن معامل الثبات تتراوح بين 0.95 و 0.96 ، أما بالنسبة لمعامل الصدق الذي يساوي الجذر التربيعي لمعامل الثبات فتراوح بين 0.97 و هذا يعبر عن معامل عالي ، و بما أن نتائج الدراسة الإستطلاعية أفرزت عن صدق عبارات المقياس بالإضافة إلى معامل الثبات المستخرج يبين مدى ثبات الإختبار ، أي أنه في كل مرة حين نطبق هذا الإختبار على نفس العينة في نفس الظروف يعطي لنا نفس النتائج فإن الإختبار المطبق في دراستنا هذه يفي بأغراض الدراسة .

7-الدراسات الإحصائية : إن هدف الدراسة الإحصائية ، هو محاولة التوصل إلى نتائج كمية ذات دلالة تساعدنا على التحليل و التفسير والحكم على مدى صحة الفرضيات و المعادلات الإحصائية المستعملة في بحثنا كالتالي :

8-1 النسب المؤوية : استخدمنا قانون النسب المؤوية لتحليل النتائج في جميع الأسئلة بعد حساب تكرارات كل منها

$$\text{النسبة المؤوية} = \frac{س}{ن} \times 100 \quad \text{حيث: س = عدد التكرارات , ن = حجم العينة .}$$

8-2- اختبار كاف تربيع (كا²):

-الأصل في كا² أنها مقياس لدى اختلاف التكرار المشاهد والواقعي عن التكرار المحتمل والمتوقع وهو في الواقع مجموع مربعات انحرافات التكرار الواقعي عن التكرار المتوقع ، ثم تنسب مربعات انحراف بعد ذلك بعد التكرار (العيد، 1997، صفحة 364)

$$\text{كا}^2 = \frac{\text{مج}^2 (\text{وت} - \text{مت})}{\text{مت}} \quad \text{حيث: مج = المجموع ، ت و = التكرار الواقعي}$$

ت م = التكرار المتوقع، (ت و - ت م)² = مربع انحراف التكرار الواقعي عن التكرار المتوقع

9- صعوبات البحث :

إن أي بحث من البحوث وفي أي مجال من المجالات لا يخلو من الصعوبات والعراقيل التي تواجه الباحث في إنجازه ونحن بدورنا كطلبة باحثين واجهنا عدة صعوبات وعراقيل تمحورت في مايلي:

- عدم احترام الصيغة القانونية للإعارة من طرف الطلاب ، وهذا ما أدى إلى وجود فراغ كبير في المكتبة .
- عدم الأخذ بالجدية في الرد على الأسئلة من طرف التلاميذ .
- صعوبة الحصول على الكتب من المكتبات الجامعية.
- نقص وقلة الدراسات المشابهة.

10- الخلاصة :

يمكن اعتبار هذا الفصل الذي تناولنا فيه المنهجية البحث ،من بين أهم الفصول التي ضمتها دراستنا هذه لأنه يحتوي على أهم العناصر الأساسية التي قادتنا الى احتواء أهم المتغيرات والعوامل التي كان بالإمكان أن تعيق السير الحسن لهذه الدراسة.

إن هذا الفصل يعتبر بمثابة الدليل أو المرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات، وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة .

كما تناولنا فيه أهم العناصر التي تهم دراستنا بشكل كبير، منها متغيرات البحث، المنهج المتبع ،أدوات البياناتالخ من العناصر التي يعتمد عليها أي باحث في الجانب التطبيقي لدراسته.

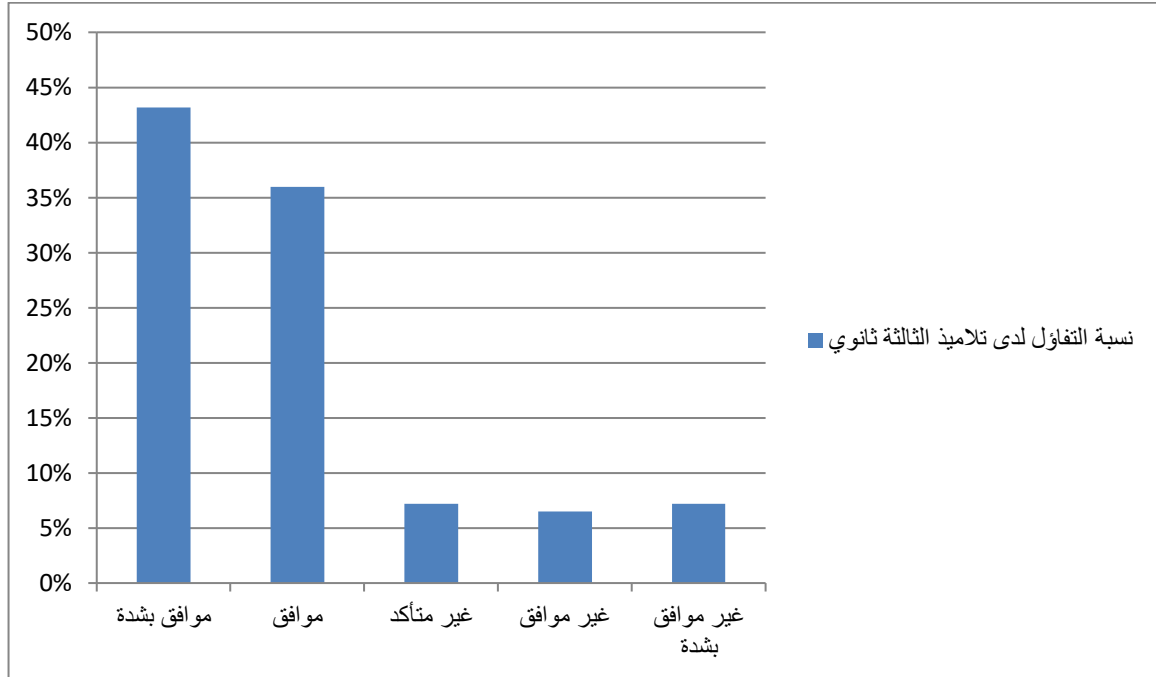
1- تحليل نتائج المقياس الموجه إلى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي:

1-1- مجال التفاؤل:

المجموع	غير موافق بشدة	غير موافق	غير متأكد	موافق	موافق بشدة	الاجابات
278	20	18	20	100	120	تكرارات
%100	%7.19	%6.47	%7.19	%35.97	%43.16	النسبة المئوية
322.62						كا ² المحسوبة
4						درجة الحرية
0.05						مستوى الدلالة
9.49						كا ² الجدولية
دال						الدلالة

جدول رقم (01) يوضح إجابات التلاميذ حول نسبة التفاؤل خلال النشاط البدني الرياضي لدى

تلاميذ الثالثة ثانوي



الشكل رقم (03) يبين نسبة التفاوض لدى تلاميذ الثالثة ثانوي خلال حصة التربية البدنية و الرياضية

عرض و مناقشة النتائج:

حسب نتائج الجدول (01) يتضح لنا أن نسبة التلاميذ الذين أجابوا على فقرات مجال التفاوض كان عاليا بالنسبة لعبارة موافق بشدة بنسبة 43.16% ثم يليها موافق بنسبة 35.97% وتمثل نسبة 7.19% من التلاميذ أجابوا غير موافق بشدة و غير متأكد غالبا و آخر نسبة كانت 6.47% لعبارة غير موافق.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي الموضح لنا أن هناك فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 04 بين إجابات التلاميذ حول التساؤل الاول أن كا² المحسوبة 322.62 أكبر من كا² الجدولية 9.49

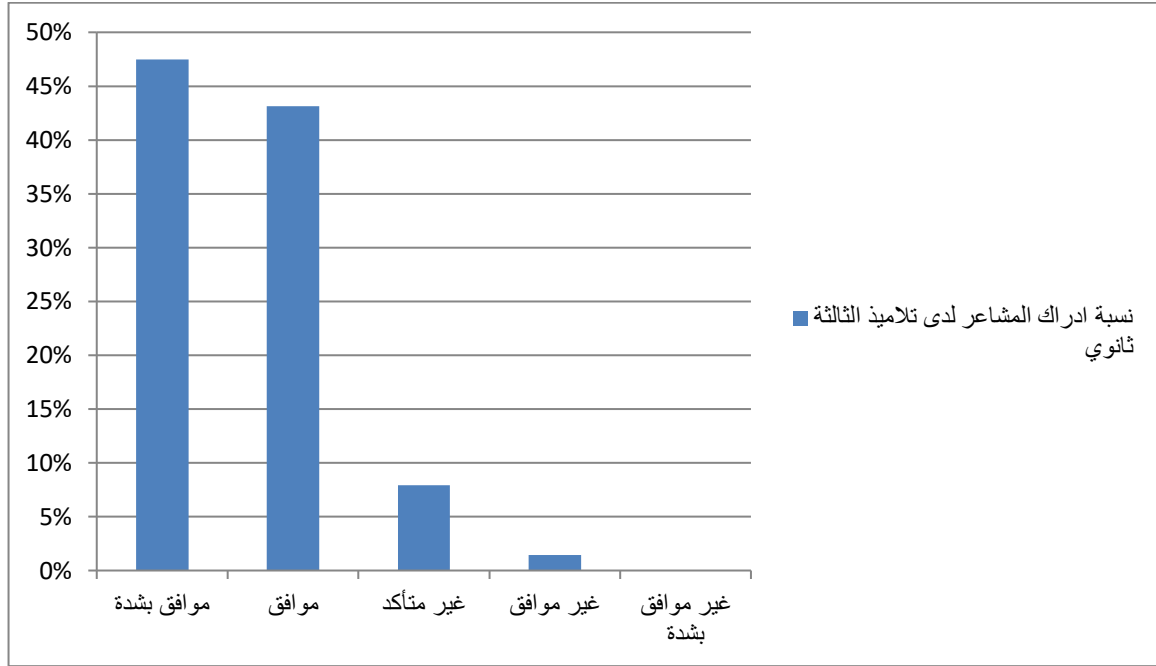
الاستنتاج:

نستنتج من هذه النتائج أننا أثبتنا عمليا من خلال إجابات التلاميذ حول التساؤل الاول أن النشاط البدني الرياضي التربوي له دور هام في زيادة التفاوض لتلاميذ الثالثة ثانوي.

1-2- مجال المهارات الاجتماعية:

المجموع	غير موافق بشدة	غير موافق	غير متأكد	موافق	موافق بشدة	الاجابات
278	0	04	22	120	132	تكرارات
%100	%0	%1.43	%7.91	%43.16	%47.48	النسبة المئوية
232.54						كا ² المحسوبة
4						درجة الحرية
0.05						مستوى الدلالة
9.49						كا ² الجدولية
دال						الدلالة

جدول رقم (02) يوضح إجابات التلاميذ حول نسبة ادراك المشاعر خلال حصة التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ الثالثة ثانوي



الشكل رقم (04) يبين نسبة إدراك المشاعر لدى تلاميذ الثالثة ثانوي خلال حصة التربية البدنية و الرياضية

عرض و مناقشة النتائج:

حسب نتائج الجدول (02) يتضح لنا أن نسبة التلاميذ الذين أجابوا على فقرات مجال المهارات الاجتماعية كان عاليا بالنسبة لعبارة موافق بشدة بنسبة 47.48% ثم يليها موافق بنسبة 43.16% وتمثل نسبة 7.91% من التلاميذ أجابوا غير متأكد و عبارة غير موافق بشدة بنسبة 1.43% ولم يجيبوا التلاميذ على عبارة غير موافق.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي الموضح لنا أن هناك فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 04 بين إجابات التلاميذ حول التساؤل الاول أن χ^2 المحسوبة 232.54 أكبر من χ^2 الجدولية 9.49

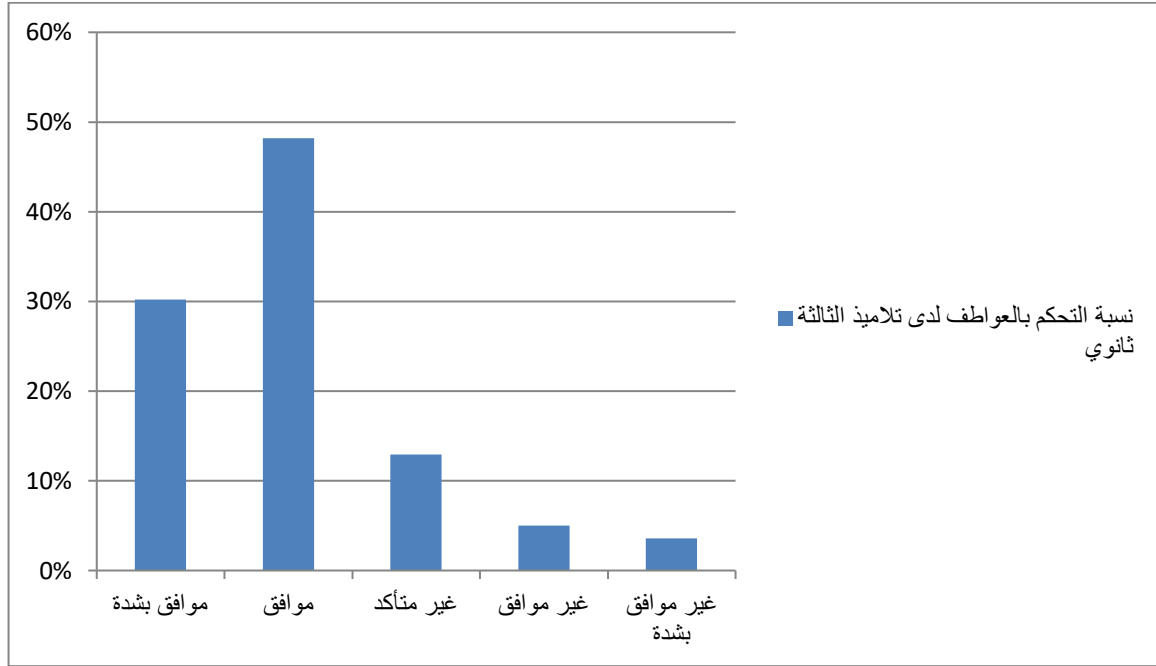
الاستنتاج:

نستنتج من هذه النتائج أننا أثبتنا عمليا من خلال إجابات التلاميذ حول التساؤل الثاني أن النشاط البدني الرياضي التربوي يساهم في إدراك مشاعر تلاميذ الثالثة ثانوي.

1-3-3- مجال التثمين:

الاجابات	موافق بشدة	موافق	غير متأكد	غير موافق	غير موافق بشدة	المجموع
تكرارات	84	134	36	14	10	278
النسبة المئوية	%30.21	%48.20	%12.94	%5.03	%3.59	%100
كا ² المحسوبة	330.39					
درجة الحرية	4					
مستوى الدلالة	0.05					
كا ² الجدولية	9.49					
الدلالة	دال					

جدول رقم (03) يوضح إجابات التلاميذ حول نسبة التحكم بالعواطف خلال حصة التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ الثالثة ثانوي.



الشكل رقم (05) يبين نسبة التحكم بالعواطف لدى تلاميذ الثالثة ثانوي خلال حصة التربية البدنية والرياضية

عرض و مناقشة النتائج:

حسب نتائج الجدول (03) يتضح لنا أن نسبة التلاميذ الذين أجابوا على فقرات مجال التثمين كان عاليا بالنسبة لعبارة موافق بنسبة 48.20% ثم يليها موافق بشدة بنسبة 30.21% وتمثل نسبة 12.94% من التلاميذ أجابوا غير متأكد و عبارة غير موافق بنسبة 5.03% ونسبة 3.59% على عبارة غير موافق بشدة.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي الموضح لنا أن هناك فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 04 بين إجابات التلاميذ حول التساؤل الاول أن كا² المحسوبة 330.39 أكبر من كا² الجدولية 9.49

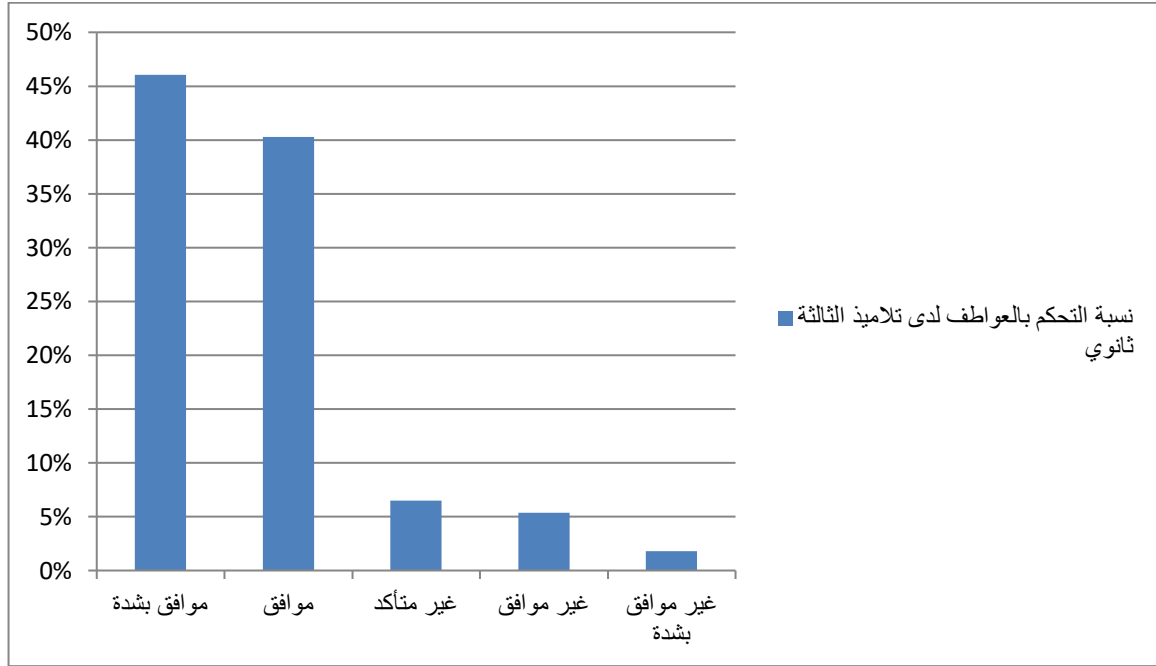
الاستنتاج:

نستنتج من هذه النتائج أننا أثبتنا عمليا من خلال إجابات التلاميذ حول التساؤل الثالث أن النشاط البدني الرياضي التربوي يساعد في التحكم بعواطف تلاميذ الثالثة ثانوي.

1-4- مجال الانتفاع:

الاجابات	موافق بشدة	موافق	غير متأكد	غير موافق	غير موافق بشدة	المجموع
تكرارات	128	112	18	15	05	278
النسبة المئوية	%46.04	%40.28	%6.47	%5.39	%1.79	%100
كا ² المحسوبة	351.24					
درجة الحرية	4					
مستوى الدلالة	0.05					
كا ² الجدولية	9.49					
الدلالة	دال					

جدول رقم (04) يوضح إجابات التلاميذ حول نسبة القدرة على الوعي و استخدام الانفعالات خلال حصة التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ الثالثة ثانوي



الشكل رقم (06) يبين نسبة التحكم بالعواطف لدى تلاميذ الثالثة ثانوي خلال حصة التربية البدنية والرياضية

عرض و مناقشة النتائج:

حسب نتائج الجدول (04) يتضح لنا أن نسبة التلاميذ الذين أجابوا على فقرات مجال الانتفاع كان عاليا بالنسبة لعبارة موافق بشدة بنسبة 46.04% ثم يليها موافق بنسبة 40.28% وتمثل نسبة 6.47% من التلاميذ أجابوا غير متأكد و عبارة غير موافق بنسبة 5.39% ونسبة 1.79% على عبارة غير موافق بشدة.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي الموضح لنا أن هناك فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 04 بين إجابات التلاميذ حول التساؤل الاول أن كا² المحسوبة 351.24 أكبر من كا² الجدولية 9.49

الاستنتاج:

نستنتج من هذه النتائج أننا أثبتنا عمليا من خلال إجابات التلاميذ حول التساؤل الرابع أن النشاط البدني الرياضي التربوي له دور في القدرة على الوعي و استخدام الانفعالات لتلاميذ الثالثة ثانوي.

2- مناقشة الفرضية:

الفرضية: " النشاط البدني الرياضي التربوي يعمل على تنمية الذكاء الانفعالي لدى تلاميذ مستوى الثالثة ثانوي "

بعد تحليلنا لنتائج عينة البحث يحق لنا أن نتحقق من صحة الفرضية، ومدى تطبيقها مع الواقع مقارنة مع النتائج المحصل عليها والتي دلت في مجملها على أن النشاط البدني الرياضي التربوي يعمل على تنمية الذكاء الانفعالي لدى تلاميذ مستوى الثالثة ثانوي.

والسبب في ذلك يعود إلى الارتباط العالي بين الذكاء الانفعالي ومفهوم الذات وتقدير الذات، و الاشتراك في الألعاب الرياضية وما يتعرض إليه اللاعب من مواقف متغيرة تساهم في تنمية مفهوم الذات وتقدير الذات و الاتزان الانفعالي لديهم، حيث أشارت دراسات كل من جاري (Gary,etal,2012)، ومارتين وآخرون (Martin,eta2010)، وجاكسون وآخرون (Jackson,etal,2001)، وجوديريو وآخرون (Gaudreau,etal,2005) و التي أشارت نتائجها أن المشاركة في الأنشطة الرياضية له تأثير إيجابي على تحسين تقدير الذات ومفهوم الذات لدى المشاركين في الأنشطة الرياضية المختلفة.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسات كل من دراسة جيندر وآخرون (Baljinder,etal,2011)، ودراسة لان وآخرون (Lane,etal,2010)، ودراسة زيزي وآخرون (Zizzi,etal,2003)، والتي أظهرت نتائجها وجود علاقة ايجابية بين الذكاء الانفعالي و الأداء المهاري.

الاستنتاج العام:

بعد إتمامنا للدراسة خلصنا إلى نتائج هامة و توصلنا إلى إثبات صحت و صدق الفرضيات التي طرحناها في بداية الدراسة حيث تبين أن لنشاط البدني الرياضي التربوي دور كبير في تنمية الذكاء الانفعالي.

إذ تبين لنا أن للنشاط البدني الرياضي التربوي دور هام في تحقيق مبدأ التفاؤل و هذا ما تؤكده النتائج المتوصل إليها و ما تحققه الفرضية الأولى " النشاط البدني الرياضي التربوي له دور هام في زيادة التفاؤل لدى تلاميذ مستوى الثالثة ثانوي "

وكذلك للنشاط البدني الرياضي التربوي يساهم في إدراك المشاعر و هذا ما تؤكده النتائج المتوصل إليها و ما تحققه الفرضية الثانية " النشاط البدني الرياضي التربوي يساهم في إدراك مشاعر تلاميذ الثالثة ثانوي "

وأيضاً للنشاط البدني التربوي يساعد في التحكم بعواطف و هذا ما تؤكده النتائج المتوصل إليها وما تحققه الفرضية الثانية " النشاط البدني الرياضي التربوي يساعد في التحكم بعواطف تلاميذ الثالثة ثانوي "

وكذلك للنشاط البدني الرياضي التربوي له دور في القدرة على الوعي و استخدام الانفعالات وهذا ما تؤكده النتائج المتوصل إليها و ما تحققه الفرضية الثانية " النشاط البدني الرياضي التربوي له دور في القدرة على الوعي و استخدام الانفعالات لتلاميذ الثالثة ثانوي "

أما الفرضية العامة و التي تنص على أن النشاط البدني الرياضي التربوي يعمل على تنمية الذكاء الانفعالي لدى تلاميذ مستوى الثالثة ثانوي ، قد تحققت بفعل الفرضيات الجزئية.

الخاتمة:

إن الفكرة الرئيسية التي استوحى إليها الطلبة الباحثين من خلال البحث هذا واستنادا إلى الدراسة التطبيقية التي أجراها الطلبة باستعمال أسئلة لمقياس الذكاء الانفعالي على تلاميذ الطور الثانوي، وبعد تحليل واستخلاص النتائج استنتجنا أن النشاط البدني الرياضي التربوي يعمل على تنمية الذكاء الانفعالي لدى تلاميذ مستوى الثالثة ثانوي.

فالتربية البدنية والرياضية تعتبر الوسيلة المثلى لتحكم الفرد في مختلف سلوكياته وتوظيفها واستثمار قدراته في المجتمع ، فلا يمكن لأحد أن يجادل في مكانة التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهقين وعلى هذا الأساس فمن الواجب أن نعطيها حقه الكامل من الاهتمام حتى يتمكن التلاميذ من التعبير عن أنفسهم من خلال ممارسة النشاطات الرياضية وحتى يكون لديهم ذكاء انفعالي لذلك فيجب على العاملين في هذا المجال أن يدركوا أهمية التربية البدنية والرياضية لأنها مادة تدرس في الثانوي وتكملة ضرورية لمراحل سابقة ومقدمة لمراحل أخرى قادمة .

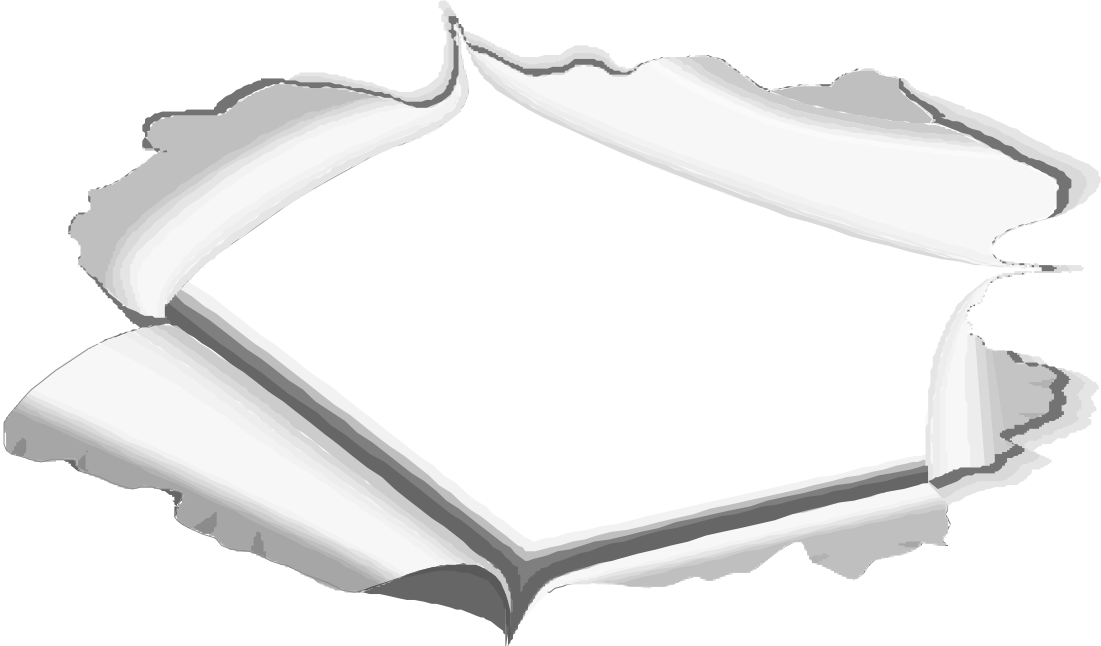
الاقتراحات:

بناء على ما توصلنا إليه من خلال هذه الدراسة من النتائج و انطلاقا من القضايا التي أثارناها و التي أتضح لنا من خلال دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية الذكاء الانفعالي ، وعلى هذا الأساس ارتأينا أن نتقدم بجملة من الاقتراحات لعلنا نجد أذان صاغية إلى كل من يهمله الأمر من مراهقين و أطفال وأولياء و مربين من أجل العمل و الاقتداء بها آملين في تكوين فراد ومن أجيال سليمة من جميع النواحي البدنية و النفسية و الفعلية المتمثلة فيما يلي:

- إبراز أهمية و الدور الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي التربوي.
- الاهتمام بالمراهق في هذه المرحلة العمرية الحرجة.
- حث المربين على البحث في تطوير أساليب و طرق تعليم الأنشطة البدنية و ذلك لتنمية الذكاء الانفعالي.
- أن تكون ممارسة الرياضة بصفة عامة أي نوع من النشاط مجالا خصبا لإشباع حاجة التلميذ إلى الحركة و منسقا قويا لطاقته الحركية الكامنة.
- محاولة خلق فضائت وطنية للاحتكاك مع زملائهم في مختلف جبهات الوطن وهذا ببرمجة دورات رياضية الوطنية.









الباب الأول: الجانب النظري





الفصل التمهيدي:

مدخل عام لدراسة



الفصل الأول:

شخصية أستاذ التربية البدنية و

الرياضية



الفصل الثاني:

السلوك العدواني المتعلق بحصة

التربية البدنية و الرياضية



الفصل الأول:

منهجية البحث و الإجراءات

الميدانية



الفصل الثالث:

المراقبة و علاقتها بممارسة التربية

البدنية و الرياضية



الفصل الثاني:

معرض و تحليل و مناقشة النتائج



الباب الثاني:
الجانب التطبيقي

الباب الأول

الدراسة النظرية

الباب الثاني

الدراسة الميدانية



الفصل الأول :

شخصية أستاذ التربية البدنية

والرياضية



الفصل الثاني :

السلوك العدواني المتعلق بحصة

التربية البدنية و الرياضية



الفصل الثالث :

المراقبة و علاقتها بممارسة

التربية البدنية و الرياضية

قائمة المراجع

- 1- إبراهيم رحمة ، تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي ، ط 1 ، دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان ، 1998
- 2- إبراهيم ياسين الخطيب وآخرون: التنشئة الاجتماعية للطفل ، ط 1 ، دار الثقافة ، الأردن ، 2003 ، ص 47.
- 3- أبو الفتح رضوان ،المدرس في المدرسة و المجتمع ، مكتبة الأنجلو مصرية ، ط4، القاهرة، 1987.
- 4- أبو الفتوح رضوان، المراهق في المدرسة والمجتمع،القاهرة ،المكتبة الانجلو مصرية، 1973م.
- 5- أحمد فؤاد البدري، المراهقة والجماعة،
- 6- أرنوف واتيچ، مدخل في علم النفس،ديوان المطبوعات الجامعية،ط1994،م. ص255. ص258.
- 7- أمين أنور الخولي ، أصول التربية البدنية و الرياضية ، ط 3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 2001.
- 8- أمين أنور الخولي ، طالب الكفاءة التربوية مؤسسة الشرفة للطباعة ، بيروت ، 1980.
- 9- أمين أنور الخولي،أصول التربية البدنية والرياضية،مدخل التاريخ للفلسفة،دار الفكر العربي،القاهرة،2001م.
- 10- أنور الخولي : الرياضة و المجتمع ، بدون ط ، سلسلة عالم المعرفة ، الكويت ، سنة1996، ص32.

- 11- البهي فؤاد السيد، الأسس النفسية للنمو .ط4 دار الفكر العربي القاهرة ،1975م.
- 12- الجديدة،طبعة2،بيروت،1991،ص39
- 13- حامد عبد السلام زهران ،الطفولة والمراهقة ،عالم الكتاب ،ط1، القاهرة،ص263.
- 14- حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو للطفولة والمراهقة ،مرجع سابق ،ص263.
- 15- حسين السيد معوض طرق التدريس في التربية البدنية و الرياضية مكتبة القاهرة الحديثة،
مصر،1967
- 16-حسن عبد القادر محمد:معجم علم النفس والتحليل دار النهضة العربية والنشر،ب ط
،بيروت، 1989،ص408 .
- 17- خيرى المغازي عجاج، الذكاء الوجداني :الاسس النظرية و التطبيقات، ط1 ، زهراء الشرق،
الاسكندرية، مصر.
- 18- رمضان محمد ألقذافي، علم النفس الطفولة والمراهقة، المكتبة الجامعية الحديثة، الإسكندرية.
ص15. ص16.
- 19- روفين بار -أون، قائمة نسبة الذكاء الانفعالي، ترجمة محمد حبشي حسين، دار الوفاء،
الاسكندرية، مصر،2004
- 20- سعدية محمد علي بهادر ، سيكولوجيا المراهق ،دار البحوث العلمية ،اط2
،الكويت،1980،ص25.
- 21- سيد الطوب، محمود عمر، الشخصية (الدافعية و الانفعالات)، الدار الدولية للاستثمارات
الثقافية، ط1 ، مصر،2000.
- 22- صفاء الأعسر، علاء الدين كفاي، الذكاء الوجداني، دار قباء للطباعة و النشر، القاهرة،
مصر،1998
- 23- عبد الحليم محمود السيد و آخرون، علم النفس الاجتماعي المعاصر، ط1 ، استراك للنشر
و التوزيع، مصر، 2003

- 24- عبد الرحمن الوافي، وزيان سعيد: النمو من الطفولة إلى المراهقة. الخنساء للنشر والتوزيع.
- 25- عبد العالي الجسماني ، سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية ،دار البيضاء للعلوم،لبنان ،1994، ص195.
- 26-عبد الهادي السيد عبده، فاروق السيد عثمان، القياس و الاختبارات النفسية، دار الفكر العربي،ط1، القاهرة مصر ، 2002، ص206.
- 27- علي بشير الفاندي، المرشد الرياضي التربوي،المنشأة العامة للنشر والتوزيع والإعلام،طرابلس،ط1 1981م.ص96.
- 28- عماد الدين إسماعيل ، علم النفس التربوي في مرحلة المراهقة، دار القلم ،ط1 ،كويت ،1986،ص19.
- 29- على يحي المنصور ، الثقافة و الرياضة ، الجزء الاول ،ط1، مصر،سنة1971،ص209
- 30- عيسى بن صديق: من النشاط التربوي و الترفيهي إلى الأداء الرياضي الرفيع المستوى، الملتقى الدولي الثالث، تيبازة1-2 مارس2009، ص199
- 31-عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات و تطبيقات ، دار المكتبة الجامعية ، مصر ، 1982، ص19
- 32- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي : نظريات و تطبيقات ،ط2، دار الكتب الجامعية ، مصر ،1972، ص11
- 33- فاروق السيد عثمان، محمد عبد السميع رزق، الذكاء الانفعالي مفهومه و قياسه، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، العدد58
- 34- فاطمي نافية , ورفاعي عالية، نمو الطفل ورعايته.دار الشرق.عمان 1989.ص90،.155.
- 35- فؤاد البهي السيد، الذكاء، دار الفكر العربي، ط5 ، القاهرة، مصر،2000

- 36- فؤاد البهي السيد: لأسس النفسية من الطفولة إلى الشيخوخة ، ط4 ، دار الفكر العربي، مصر 1975 ، ص257.
- 37- كمال الدسوقي ،النمو التربوي للطفل والمراهق ،دار النهضة العربية ،ط3،مصر، 1979،ص221.
- 38- محمد الحمامي ، أنور الخولي ، أسس بناء برامج التربية البدنية و الرياضية ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990
- 39- محمد الحمامي ، أنور الخولي ، أسس بناء برامج التربية البدنية و الرياضية ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990
- 40- محمد بقدي ، مذكرة ماستر ،ممارسة النشاط البدني و الرياضي و دوره في التحرر من الخجل لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ، جامعة شلف ، 2010-2011.
- 41- محمد رفعت، المراهقة و سن البلوغ، ط1، دار المعارف للطباعة والنشر ، 1974م.
- 42- محمود عبد الله محمد خوالدة، الذكاء العاطفي الذكاء الانفعالي، دار الشروق للنشر و التوزيع، ط1، عمان، الاردن، 2004
- 43- محمد عادل خطاب ، كمال الدين زكي : التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية ، دار النشر ، القاهرة، 1965،ص39
- 44- محمد عرف، المدرس في المدرسة و المجتمع،المكتبة الانجلو مصرية، القاهرة 1978،ص96.
- 45- محمد حسن علاوي :علم النفس الرياضي ،ط1، دار المعارف ، القاهرة ، 1994، ص161
- 46- مصطفى فهمي، سيكولوجيا الطفولة والمراهقة دار المعارف الجديدة،ط3،مصر، 1986، ص189،.227.

- 47- مفتي إبراهيم حمادة، التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر، ط1، مصر، 1996، ص121.
- 48- ميخائيل إبراهيم اسعد، مشكلة الطفولة والمراهقة، دار الأفاق .
- 49- مدثر سليم أحمد، الوضع الراهن في بحوث الذكاء، المكتب الجامعي الحديث، الاسكندرية، مصر، 2002.
- 50- محمود أحمد سيد: مشكلات النظام التربوي العربي، ط1، دمشق، 2002 ، ص90.
- 51- مالك محول: علم نفس الطفولة و المراهقة، ط8، منشورات جامعة دمشق ، 2003 ، ص59
- 52- ناهد محمد سعيد زغول، نيلي رمزي فهيم: طرق التدريس في التربية الرياضية، ط2، مركز الكتاب للنشر، 2004م.
- 53- نبيل عبد الهادي، سيكولوجية اللعب وأثرها في تعليم الأطفال، ط1، دار وائل للنشر، الأردن.
- 54- هدى محمد قناوي، سيكولوجية المراهقة، دار الفكر للطباعة والنشر، دون سنة.
- 55- وجيه محجوب جاسم، طرق البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، 1995م، الجزائر. 1989. ص17.