



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة البوتاني بونعاما - بخميس مليانة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص نشاط بدني رياضي تربوي

تحت عنوان

دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعديل السلوك  
الانفعالي ضمن مرحلة النضج البيولوجي للفئة العمرية

11-14 سنة

"دراسة ميدانية لبعض متوسطات ولاية عين الدفلى"

إشرافه و تأطير:

د/ بلعيد محميد عبد القادر

من إعداد الطالبين:

فراح موسى

علي مامين محمد أمين

السنة الجامعية: 2020/2019

# تشكرات

الحمد لله ربّي العالمين و الصلاة و السلام على نبينا محمد خاتم الانبياء والمرسلين

قال الله تعالى "..... رب اوزعني ان اشكر نعمتك التي انعمت علي و على والدي و ان

اعمل صالحا ترضاه و ادخلني برحمتك في عبادة الصالحين" سورة النمل 19

نتقدم بالشكر الجزيل الى الاستاذ المشرف الدكتور باعيد محيى عبد القادر  
الذي لم يبخل علينا بنصائحه و ارشاداته طيلة قيامنا بهذا العمل فكان المصحح و الموجه  
حين الخطأ، و المساند المشجع حين الصواب و الذي تعمدنا برعايته العلمية بحسن تعامله و  
كرم اخلاقه و سعة صدره فلقد اعطى الكثير من وقته و بذل كل ما في وسعه لتذليل  
المصاعب و تخطي العقبات التي واجهتنا، و مهما قلنا و عبرنا عما في نفسنا من امتنان  
فلن نوفيّه حقه من التقدير

كما نتقدم بشكرنا و تقديرنا لأعضاء لجنة المناقشة و كل اساتذة و عمال و طلبة  
جامعة خميس مليانة

كما نتوجه بالشكر الى كل من قدم لنا يد العون من قريب او من بعيد دون  
استثناء.

فراج موسى

على ماعين محمد

# إهداء

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال الله تعالى " و قل اعملو فسيرى الله عملكم و رسوله و المؤمنون " التوبة 105  
الى الذين قال الله فيها سبحانه و تعالى " و بالوالدين احسانا" و جعل الجنة تحت اقدامهما  
الى الذي كرس حياته لاجلي ابي رحمه الله  
الى نبع الحب و العطف و الحنان ابي  
الى سندي في هذه الحياة زوجتي الكريمة  
الى ابنائي الاعزاء هيثم و  
الى جميع اخوتي و اخواتي عائشة حورية، زهرة، فتيحة، حلیم،ة، محمد، بلقاسم، راج، احمد  
الى جميع اولادهم الكتاكت و خاصة الكتاكت أريج، ريتاج و سراج الدين  
الى جميع اقاربي اعمامي اخوالي حالاتي و الى كل ابنائهم  
الى اصدقائي في الدراسة و في ميدان العمل  
الى الدكتور بلعيد عقيل عبد القادر و الى زميلي في الدراسة و المذكرة محمد

فراح موسى

# إهداء

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله الذي أعانني و أذاقني حلاوة هذه اللحظة فالحمد لله، و الشكر لله عزوجل

قال تعالى: " و قضي ربك ألا تعبدوا إلا إياه و بالوالدين إحسانا "

أهدي ثمرة جهدي المتواضع إلى من يعجز اللسان عن وصفها إلى من أفديها

بروحي و حياتي إلى من كانت نبراسا ينير طريقي

إلى أمي الغالية أطال الله في عمرها

إلى من كان قدوتي و مثلي الأعلى و سندي طوال مشواري الدراسي أبي العزيز

أطال الله في عمره

إلى روح جدي الغالية

إلى كل من شاركني رحم أمي و شاركوني أحزاني و أفراحي إلى أخواتي العزيزات

إلى إخوتي الأعزاء

إلى كل الأعمام و الأخوال، إلى كل خالاتي و عماتي و كل أفراد العائلة

إلى كل الأصدقاء

إلى كل من هم في ذاكرتي و لم تسعهم مذكري

علي ماحين محمد أمين

## ملخص الدراسة:

تتأول هذا البحث دراسة بعنوان : دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعديل السلوك الإنفعالي ضمن مرحلة النضج البيولوجي 11 .14 سنة ومن بين أهداف هذه الدراسة وضعنا مجموعة من الفرضيات للتعرف على :

دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز القيم الاجتماعية و النفسية الايجابية للفئة العمرية 14.11 سنة، و كذلك دور الممارسة المنتظمة للنشاط البدني الرياضي التربوي في خفض السلوك الانفعالي السلبي اثناء مرحلة النضج البيولوجي، و أخيرا إبراز الإختلاف في السلوكات الإنفعالية بين فئة الممارسين و الغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي أثناء مرحلة النضج البيولوجي للفئة العمرية 14.11 سنة.

إستخدم الباحثان المنهج الوصفي نظرا لملائمته هذا النوع من الدراسات ، و تمثلت عينة البحث في 100 تلميذ من ولاية عين الدفلى يمثلون متوسطات دائرة الروينة . توصلت الدراسة الى عدة نتائج من بينها :

ان للنشاط البدني الرياضي التربوي دور فعال في تعديل السلوك الانفعالي ضمن مرحلة النضج البيولوجي للفئة العمرية 14.11 سنة . من خلال تعزيز القيم الاجتماعية و النفسية الايجابية ، و كذلك في خفض السلوك الانفعالي السلبي اثناء مرحلة النضج البيولوجي . و مساهمته في إبراز الإختلاف في السلوكات الإنفعالية بين فئة الممارسين و الغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي أثناء مرحلة النضج البيولوجي للفئة العمرية 14.11 سنة .

**الكلمات المفتاحية :** النشاط البدني الرياضي التربوي ، السلوكات الإنفعالية ، النضج البيولوجي ، المراهقة الأولى.

## **Abstract:**

This research deals with a study entitled: The role of physical and educational sports activity in modifying emotional behavior within the stage of biological maturity 11-14 years, and among the objectives of this study we put a set of hypotheses to identify:

The role of educational sports physical activity in promoting positive social and psychological values for the age group 11-14 years, as well as the role of regular practice of educational sports physical activity in reducing negative emotional behavior during the biological maturity stage, and finally highlighting the difference in emotional behaviors between the group of practitioners and non-practitioners. Physical, athletic, educational, stage of biological maturity for the age group 11-14 years.

The two researchers used the descriptive approach due to its suitability for this type of studies, and the research sample consisted of 100 students from Ain Defla State, who represent the averages of the Ruwina district.

The study reached several results, including:

Physical activity in educational sports has an effective role in modifying emotional behavior within the biological maturity stage of the age group 11-14 years. Through the promotion of positive social and psychological values, as well as in reducing negative emotional behavior during the stage of biological maturity. And its contribution to highlighting the difference in emotional behaviors between the group of practitioners and non-practitioners of physical and educational sport activity during the biological maturity stage of the age group 11-14 years.

**Key Words:** educational sports physical activity, emotional behavior, biological maturity, early adolescence .

# فهرس المحتويات

## فهرس المحتويات

الشكر و التقدير

الاهداء

ملخص البحث

قائمة المحتويات

قائمة الجداول

قائمة الاشكال

مقدمة

الصفحة	الرقم	الجانب التمهيدي
01	1	اشكالية البحث.....
02	2	فرضيات البحث .....
02	1.2	الفرضية العامة.....
03	2.2	الفرضيات الجزئية .....
03	3	اسباب اختيار البحث .....
03	4	اهداف البحث .....
03	5	اهمية البحث.....
04	6	المفاهيم و المصطلحات الاجرائية للبحث.....
05	7	الدراسات السابقة و المشابهة.....

## الفصل الأول: النشاط البدني الرياضي التربوي

12	تمهيد .....
13	1 ماهية النشاط البدني الرياضي التربوي.....
13	1.1 تعريف النشاط.....
13	2.1 تعريف النشاط البدني.....
13	3.1 تعريف النشاط البدني الرياضي التربوي.....
14	2 انواع النشاط البدني الرياضي التربوي.....
14	1.2 العاب هادئة.....
1	2.2 العاب بسيطة.....



15	.....العاب المنافسة	3.2
15	.....خصائص النشاط البدني الرياضي التربوي	3
16	.....الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي التربوي	4
16	.....الدوافع المباشرة للنشاط البدني الرياضي التربوي	1.4
16	.....الدوافع الغير مباشرة للنشاط البدني الرياضي التربوي	2.4
16	.....الاسس العلمية للنشاط البدني الرياضي	5
17	.....الأسس البيولوجية	1.5
17	.....الأسس النفسية	2.5
17	.....الأسس الاجتماعية	3.5
17	.....وظائف النشاط البدني الرياضي التربوي	6
17	.....النشاط البدني الرياضي لشغل أوقات الفراغ	1-6
18	.....النشاط البدني الرياضي لتنشيط الذهن	2-6
18	.....النشاط البدني الرياضي لتنمية التفكير	3-6
18	.....النشاط البدني الرياضي لدعم مقومات الانسان ومتابعة الحياة الحديثة	4-6
19	.....النشاط البدني الرياضي لاثراء العلاقات الاجتماعية	5-6
19	.....النشاط البدني الرياضي لصيانة الصحة وتحسينها	6-6
19	.....اهمية النشاط البدني الرياضي التربوي	7
20	.....الاهداف العامة للنشاط البدني الرياضي التربوي	8
20	.....اهداف النشاط البدني الرياضي التربوي من الناحية التربوية	1.8
20	.....اهداف النشاط البدني الرياضي التربوي من الناحية النفسية الاجتماعية	2.8
21	.....اهداف النشاط البدني الرياضي التربوي من الناحية الخلقية	3.8
21	.....اهداف النشاط البدني الرياضي التربوي في مرحلة التعليم المتوسط	9
22	.....دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تطوير الجانب الاجتماعي	10
23	.....ادوار النشاط البدني الرياضي لدى المراهق	11
24	.....خلاصة	

### الفصل الثاني: السلوك الانفعالي

26	.....تمهيد	
27	.....تعريف السلوك	1
27	.....مفهوم السلوك	2

27	.....	تعريف الانفعال	3
28	.....	السلوك الانفعالي	4
29	.....	كيف يعمل الانفعال او يحدث	5
30	.....	نظريات الانفعال	6
30	.....	النظريات الفيزيولوجية	1.6
31	.....	النظرية المعرفية	2.6
33	.....	الانفعال و علاقته بالدافع	7
34	.....	الانفعال و علاقته بالسلوك	8
35	.....	الانفعال و علاقته بالعاطفة	9
36	.....	الانفعال و علاقته بالتفكير	10
36	.....	الانفعال و علاقته بالتقافة	11
36	.....	الانفعال و علاقته بالتعلم	12
37	.....	الانفعال و علاقته بالمزاج	13
38	.....	الانفعال و الصحة النفسية	14
39	.....	الانفعال و الأمراض النفس جسمية	15
40	.....	انواع الانفعالات	16
43	.....	تصنيف الانفعالات	17
43	.....	التغيرات الفيزيولوجية و السلوكية في الإنفعالات	18
44	.....	أهم الأعراض الجسمية و الفيزيولوجية المصاحبة للإنفعالات	19
45	.....	فوائد الإنفعالات	20
46	.....	أضرار الإنفعالات	21
46	.....	النضج الإنفعالي	22
46	.....	أهم خصائص النضج الإنفعالي	23
48	.....	خلاصة	

### الفصل الثالث: النضج البيولوجي

50	.....	تمهيد	
51	.....	تعريف النضج	1

51	.....أنواع النضج	2
51	.....النضج الإنفعالي أو الوجداني	1.2
51	.....النضج الإجتماعي	2.2
51	.....النضج العقلي	3.2
52	.....النضج الجنسي	4.2
52	.....مفهوم المراهقة	3
51	.....تعريف المراهقة	1.3
53	.....أنواع المراهقة	4
53	.....المراهقة المتكيفة	1.4
54	.....المراهقة الإنسحابية المنطوية	2.4
54	.....المراهقة العدوانية	3.4
55	.....المراهقة المنحرفة	4.4
55	.....مراحل المراهقة	5
56	.....المراهقة المبكرة 14.11 سنة	1.5
56	.....المراهقة المتوسطة 18.14 سنة	2.5
56	.....المراهقة المتأخرة 21.18 سنة	3.5
56	.....مظاهر النمو في مرحلة المراهقة	6
56	.....النمو الجسمي و الفزيولوجي	1.6
57	.....النمو الحركي	2.6
58	.....النمو العقلي	3.6
59	.....النمو الإنفعالي	4.6
59	.....النمو الجنسي	5.6
60	.....النمو الإجتماعي	6.6
61	.....العوامل المؤثرة في المراهقة	7
61	.....الوراثة	1.7
61	.....العوامل البيولوجية	2.7
61	.....البيئة	3.7
62	.....النضج	4.7
62	.....التعلم	5.7

62	.....الجنس	6.7
62	.....التغذية	7.7
63	.....مشاكل المراهقة	8
63	.....المشكلات النفسية	1.8
63	.....المشكلات الإجتماعية	2.8
64	.....المشكلات الأخلاقية	3.8
64	.....المشكلات الصحية	4.8
65	.....مشكلة عدم الوضوح	5.8
65	.....مشكل الإختيارات و القرارات	6.8
65	.....إحتياجات المراهق	9
65	.....المكانة	1.9
65	.....الإنتماء	2.9
66	.....الحب و القبول	3.9
66	.....الأمن	4.9
66	.....تأكيد الذات	5.9
66	.....النمو العقلي و الابتكار	6.9
66	.....الإشباع الجنسي	7.9
66	.....أزمة المراهق	10
67	.....أهمية النشاط البدني الرياضي التربوي للمراهق	11
68	.....خلاصة	

الصفحة	الباب الثاني: الجانب التطبيقي	الرقم
01	اشكالية البحث.....	1
02	فرضيات البحث.....	2
02	الفرضية العامة.....	1.2
03	الفرضيات الجزئية.....	2.2
03	اسباب اختيار البحث.....	3
03	اهداف البحث.....	4
03	اهمية البحث.....	5
04	المفاهيم و المصطلحات الاجرائية للبحث.....	6
05	الدراسات السابقة و المشابهة.....	7

#### الفصل الأول: النشاط البدني الرياضي التربوي

12	تمهيد.....	
13	ماهية النشاط البدني الرياضي التربوي.....	1
13	تعريف النشاط.....	1.1
13	تعريف النشاط البدني.....	2.1
13	تعريف النشاط البدني الرياضي التربوي.....	3.1
14	انواع النشاط البدني الرياضي التربوي.....	2
14	العاب هادئة.....	1.2
1	العاب بسيطة.....	2.2
15	العاب المنافسة.....	3.2
15	خصائص النشاط البدني الرياضي التربوي.....	3
16	الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي التربوي.....	4
16	الدوافع المباشرة للنشاط البدني الرياضي التربوي.....	1.4
16	الدوافع الغير مباشرة للنشاط البدني الرياضي التربوي.....	2.4
16	الاسس العلمية للنشاط البدني الرياضي.....	5
17	الأسس البيولوجية.....	1.5
17	الأسس النفسية.....	2.5
17	الأسس الاجتماعية.....	3.5

17	وظائف النشاط البدني الرياضي التربوي .....	6
17	النشاط البدني الرياضي لشغل أوقات الفراغ.....	1-6
18	النشاط البدني الرياضي لتنشيط الذهن.....	2-6
18	النشاط البدني الرياضي لتنمية التفكير.....	3-6
18	النشاط البدني الرياضي لدعم مقومات الانسان ومتابعة الحياة الحديثة.....	4-6
19	النشاط البدني الرياضي لاثراء العلاقات الاجتماعية .....	5-6
19	النشاط البدني الرياضي لصيانة الصحة وتحسينها.....	6-6
19	اهمية النشاط البدني الرياضي التربوي .....	7
20	الاهداف العامة للنشاط البدني الرياضي التربوي.....	8
20	اهداف النشاط البدني الرياضي التربوي من الناحية التربوية .....	1.8
20	اهداف النشاط البدني الرياضي التربوي من الناحية النفسية الاجتماعية.....	2.8
21	اهداف النشاط البدني الرياضي التربوي من الناحية الخلقية.....	3.8
21	اهداف النشاط البدني الرياضي التربوي في مرحلة التعليم المتوسط .....	9
22	دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تطوير الجانب الاجتماعي .....	10
23	ادوار النشاط البدني الرياضي لدى المراهق .....	11
24	خلاصة.....	

### الباب الثاني: الجانب التطبيقي

#### الفصل الأول: منهجية البحث الميداني

71	تمهيد.....	
72	المنهج المتبع .....	1
72	متغيرات الدراسة .....	2
73	الدراسة الاستطلاعية .....	3
73	العينة ومجتمع الدراسة .....	.4
73	مجتمع الدراسة .....	1.4
73	العينة وطريقة اختيارها .....	2.4
73	مجالات البحث .....	5

73	..... المجال المكاني	1.5
74	..... المجال الزمني	2.5
74	..... أدوات جمع البيانات	6
75	..... الاستبيان	1.6
75	..... الأدوات الإحصائية المستعملة	2.6
76	..... خلاصة	
<b>الفصل الثاني: مناقشة الفرضيات على ضوء الدراسات السابقة</b>		
78	..... مناقشة الفرضية الأولى على ضوء الدراسات السابقة و المشابهة	1
79	..... مناقشة الفرضية الثانية على ضوء الدراسات السابقة و المشابهة	2
80	..... مناقشة الفرضية الثالثة على ضوء الدراسات السابقة و المشابهة	3
82	..... الخاتمة	
قائمة المراجع		
الملاحق		

# مقدمة



## مقدمة

إن النشاط البدني الرياضي في صورته الجديدة من خلال حصة التربية البدنية و الرياضية داخل المؤسسات التربوية يعتبر ميدان هام من ميادين التربية و بذلك ركيزة يستعين بها الفرد في حياته اليومية ،حتى يكون فردا صالحا و يجعل منه جزءا لا يتجزأ عن مجتمعه.

كما اصبح هذا النشاط مجالا كبيرا يتسابق فيه الكثير من العلماء و المتخصصين بدراساتهم و بحوثهم ،فهو يهدف إلى تنمية قدرات الفرد الجسمية و العقلية و سمياته الوجدانية و الإجتماعية حتي يستطيع أن يؤثر في المجتمع و يتأثر به. فالنشاط البدني الرياضي من خلال أنشطته الرياضية يعمل على تعديل السلوكات الإنفعالية لدى التلاميذ و الممارسين و التقليل من الضغط و القلق النفسي من خلال ضبط و توجيه بعض السلوكات عن طريق التمارين و الألعاب خاصة منها الفيزيولوجية و العقلية و المرفولوجية و الاجتماعية التغيرات المفاجئة التي تطرأ على الطفولة في هذه المرحلة 11- 14 سنة التي من شأنها ان تؤثر سلبا على راحة الطفل و هذا ما يخلق صراعا بينه وبين غيره مما يؤدي بسلوكه الى الطابع العدوانى متحديا كل عائق يصادفه من الجميع و بالتالي يصدر منه سلوك عدواني مختلف الاشكال غير مرغوب فيه.

لذا أردنا ان تكون دراستنا متمحورة حول دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعديل السلوك الانفعالي ضمن مرحلة النضج البيولوجي للفئة العمرية 11 14 سنة،وحتى يأتي بحثنا هذا بثماره إرتائنا تقسيمه الى جانبين أساسيين :الجانب النظري و الجانب التطبيقي

**أولا :** الجانب النظري الذي يحتوي علي ثلاثة فصول هي:

- الفصل الاول : يتحدث عن النشاط البدني الرياضي و أهدافه و محتوياته
- لفصل الثاني :يتحدث عن السلوك الانفعالي بمختلف اشكاله من نظريات و انواعه و تصنيفاته
- الفصل الثالث : يتحدث عن مرحلة النضج البيولوجي لدى الفئة العمرية 11 14 سنة في جميع اطوارها وخصائصها و مشاكلها
- **ثانيا :** الجانب التطبيقي:
- الفصل الاول :تناول الطرق المنهجية للبحث من خلال الدراسة الاستطلاعية وخصائص المنهج ووسائل جمع البيانات و الطرق الاحصائية المستخدمة في هذه الدراسة
- الفصل الثاني :خصص لعرض و مناقشة النتائج في ضوء فرضيات البحث

وفي الاخير سنتطرق الى الاقتراحات و الخاتمة وبهذا يكون بحثنا المتواضع ساهم و لو  
بصفة جزئية في إثراء هذا الموضوع

# الفصل التمهيدي

## الإطار العام للدراسة

## الاشكالية:

ان الطفل في حياته يحتاج دائما الى اللعب و الترفيه والبحث عن طاقاته الكامنة بالإثارة والمغامرة حيث يلاحظ عن الاطفال سلوكيات انفعالية مختلفة وذلك لأنها ظاهرة سلوكية واسعة الانتشار خاصة في العصر الحديث وفي مرحلة النضج البيولوجي والذي يكثر فيه اشكال العنف لذا اصبح هذا السلوك اليوم حديث الساعة، فالأطفال يحملون في اعماقهم مشاعر العنف الناجمة عن مؤثرات خارجية كالحروب، وأفلام الرعب و العنف الاجتماعي المكتسب من البيئة الداخلية و الخارجية مثل المدرسة.

ففي هذه المرحلة يسهل على الطفل التقاطها والتعبير عنها وذلك نظرا لغياب وسائل الترفيه والوعي الابوي لتوفير الراحة لأبنائهم و التنفيس عنهم وإبعادهم عن الواقع المعاش. ان هذه الاسباب وغيرها تساعد وتسرع في نمو ظاهرة السلوك الانفعالي فيشعر التلميذ المتمدرس في هذه المرحلة المراهقة ان العنف وسيلة من وسائل اخراج طاقته الداخلية فتراه يقلل من احترام الاستاذ و الزملاء لفضيا وحتى جسديا "السب و الشتم" وغير لفظي كالضرب والتهمج وغيرها بحيث يقوم هذا التلميذ باستعراض شخصيته بالعنف المضاد من طرف زملائه او اساتذته وهذا ما يخلق فجوة الحقد و الضغينة في قلبه فيصبح انفعاليا بالسلب ،حيث نجده يبحث عن الاستقلالية امام ضغوطات الاسرة و المحيط ومن جهة اخرى يبحث عن الحنان حيث يتعرض هذا المراهق الى تغيرات مختلفة تجعله يقع في صراع مع نفسه ومع من يحيطون به حيث يصبح عنيفا ،قلقا وغير مستقر هذا ما يدفعه الى استخدام اسلوب قد يلحق الضرر به او بغيره.

ويمارس المراهق في المتوسطة النشاط البدني الرياضي الذي يسعا لتحقيق الصحة بمفهومها الشامل والذي يتضمن الصحة البدنية و العقلية النفسية والاجتماعية ولقد ارتائنا ان نحاول القاء الضوء على دور ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى المراهق الذي مر بمرحلة تنشأ فيها بعض الصعوبات كالارتباك،العزلة عن المجتمع وكره الذات ،ارتباكات سلوكية فهناك دراسة قام بها "امارداكا" حيث يقول "ان اللعب يعطي ويعكس الحياة النفسية للطفل بحيث يعتبر المسلك الوحيد الذي يتخذه الطفل من اجل تفريغ لكل الضغوطات والشحن و الغرائز المكبوتة<sup>1</sup>.

واهتم "طاش" و"بورديو" بخصائص السلوك والدور الاجتماعي و بينوا اهمية ممارسة الرياضة عند الطفل المراهق اذ يلجأ المراهق الى ممارسة النشاطات البدنية الرياضية قصد التخفيف من الاضطرابات النفسية والمشاكل الاجتماعية . ومما ليس فيه اختلاف ان النشاط البدني الرياضي التربوي هو من اهم موارد

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، الطبعة 2 ، 1986 ، ص 120

الأكاديمية الممنهجة ،كحصة هادفة تساعد وتساهم بفاعلية قصوى في عملية التربية على كل مستوى مؤسسة تربوية تعليمية "ابتدائية ،متوسطة ، ثانوية وخاصة امام المنعرج الخطير الذي يصيب هذه المؤسسات والمجتمع على حد سواء وهو السلوك العدواني<sup>2</sup>

يعتبر النشاط البدني الرياضي التربوي اسلوبا لتنمية الذات وبناء الحياة الاجتماعية التي تخضع للتنظيم والتوجيه مما يشكل تدريبا على الحياة الاجتماعية الناجحة وتدعيما لها ،كما يعتبر هذا النشاط البدني الرياضي التربوي مصدرا لمجابهة الازمات النفسية في هذا العصر وذلك بإعداد هذا الطفل ليكون مواطنا صالحا منتجا يستطيع النهوض بالبيئة في جميع مفاهيم حياتها .

▪ فهل للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تعديل السلوك الانفعالي ضمن مرحلة النضج البيولوجي لدى تلاميذ الطور المتوسط 11\_14 (ذكور،اناث)؟

و ان كان كذلك:

▪ هل للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تعزيز القيم الاجتماعية و النفسية الإيجابية اثناء النضج البيولوجي لدى تلاميذ الفئة العمرية (11 - 14 سنة)؟.

▪ هل الممارسة المنتظمة للنشاط البدني الرياضي التربوي تخفض من السلوك الإنفعالي السلبي اثناء النضج البيولوجي لدى تلاميذ الفئة العمرية (11 - 14 سنة)؟.

▪ هل يوجد هناك اختلاف في السلوكات الانفعالية بين فئة الممارسين و الغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي اثناء النضج البيولوجي لدى تلاميذ الفئة العمرية (11 - 14 سنة)؟.

## 2\_فرضيات الدراسة

### 2-1 الفرضية العامة:

للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تعديل السلوك الانفعالي ضمن مرحلة النضج البيولوجي لدى تلاميذ الطور المتوسط 11\_14 (ذكور،اناث)

<sup>2</sup> قية رفيق : دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التقليل من العنف المدرسي عند تلاميذ المرحلة المتوسطة جامعة محمد خيذر بسكرة 2002

## 2. الفرضيات الجزئية:

- للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تعزيز القيم الاجتماعية و النفسية الإيجابية اثناء النضج البيولوجي لدى تلاميذ الفئة العمرية (11- 14 سنة).
- الممارسة المنتظمة للنشاط البدني الرياضي التربوي تخفض من السلوك الإنفعالي السلبي اثناء النضج البيولوجي لدى تلاميذ الفئة العمرية (11- 14 سنة).
- يوجد هناك اختلاف في السلوكات الانفعالية بين فئة الممارسين و الغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي اثناء النضج البيولوجي لدى تلاميذ الفئة العمرية (11- 14 سنة).

## 3. اسباب اختيار البحث:

- اسباب ذاتية :

ان السبب الرئيسي لاختيار هذا الموضوع هو رغبتنا في الوصول الى مدى اهمية و دور النشاط البدني الرياضي التربوي لدى تلاميذ التعليم المتوسط ومساهمته في تعديل السلوكات الانفعالية في مرحلة الفئة العمرية 11-14 سنة.

- أسباب علمية:

قلة البحوث في هذا المجال وكذلك ليكون مصدرا علميا في المستقبل وإثراء حقل التربة البدنية الرياضية بمصدر علمي جديد ومهم .

الحاجة الملحة لدراسة هذه الظاهرة.

انتشار هذه الظاهرة "الانفعالات" في الوسط التربوي خاصة في مرحلة المراهقة

## 4. اهداف البحث :

- ✓ اظهار دور النشاط البدني الرياضي في تعديل السلوكات الانفعالية لدى المراهقين.
- ✓ ابراز اهمية النشاط البدني الرياضي التربوي في تعديل السلوك الانفعالي ضمن مرحلة النضج البيولوجي "ذكور اناث"
- ✓ اقتراح بعض الحلول التي من شأنها تعديل السلوك الانفعالي

- ✓ محاولة معرفة الاسباب الحقيقية المولدة لهذه الانفعالات السلبية بمختلف أنواعها.
- ✓ اكتشاف الآثار السلبية الناتجة عن هذه الظاهرة
- ✓ معرفة العلاقة بين النشاط البدني الرياضي التربوي والسلوك الانفعالي في مرحلة المراهقة في مرحلة المتوسط 14\_11
- ✓ معرفة وقت النضج البيولوجي بالنسبة للذكور و الاناث ومدى تأثير الممارسة الرياضية لهاته الفئة العمرية 14\_11 سنة

#### 5. اهمية البحث:

- تكمّن اهمية دراستنا في:
- ✓ انجاز دراسة بيداغوجية تسلط الضوء من خلالها على مشكلة من المشاكل السلوكية التي تعترض الطفل اثناء مشواره في التعليم المتوسط.
- ✓ اقتراح علاج لهذه المعضلة، وهو تكثيف ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي بالمؤسسات التربوية لهاته الفئة.
- ✓ التعديل والتقليل من هذه الانفعالات السلوكية الغضب، ألسب، الشتم، القلق"
- ✓ معالجة السلوكات الانفعالية لدى التلاميذ المراهقين في التعليم المتوسط.

#### 6. تحديد المفاهيم و المصطلحات:

##### ▪ النشاط البدني الرياضي التربوي:

- اصطلاحاً: هو عبارة عن نشاط تعليمي تربوي أو ما يسمى بدرس التربية البدنية والرياضية بالإضافة للنشاط البدني والرياضي التربوي التدريسي التنافسي. و يعرف كذلك على انه مجموع الانشطة الرياضية الداخلية والخارجية المكتملة لبعضها البعض.<sup>3</sup>
- إجرائياً: هي مختلف الانشطة الرياضية البدنية الفردية والجماعية التي تمارس اثناء درس التربية البدنية و الرياضية و المقررة في التربية البدنية الرياضية.

يوسف شكري فرحات، المعجم العربي للطالب، ط1، دار الكتاب العلمية، بيروت لبنان، 2001، ص 236

### المراهقة:

- لغة: ان كلمة المراهقة ADOLESCENCE مشتقة من الفعل اللاتيني ADOLEXERE ومعناها التدرج نحو النهج الجسمي الجنسي العقلي والاجتماعي.<sup>4</sup>
- اصطلاحا: هي لفظ وصفي يطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل وهو الفرد الغير ناضج انفعاليا جسميا وعقليا من مرحلة البلوغ وتنتهي و تنتهي بالرشد ثم اكتمال النضج فهي عملية بيذاغوجية عضوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها.
- اجرائيا: هي مرحلة انتقال من الطفولة الى الرجولة ، حيث تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد تصحبها تغيرات جسمية، عقلية، انفعالية.

### 7. الدراسات السابقة والمثابفة:

#### 1.7 الدراسة الاولى: دراسة بعنوان: "مدى تأثير الالعب الجماعية على تعديل السلوك لتلاميذ الطور الثانوي

- من اعداد الطلبة: ولد فلة عمر و آيت بن علي حفيظ ، تدخل ضمن اطار مذكرة لنيل شهادة ماجستير بسيدي عبد الله\_ الجزائر.
- الهدف من الدراسة:

- ✓ معرفة ما اذا كانت للألعاب الجماعية دور ايجابي في تسوية وتعديل سلوك الفرد في المرحلة الثانوية .
- ✓ معرفة اذا كانت الالعب الجماعية عنصر اساسي لمعالجة المشكلات التي يتعرض لها المراهق.
- ✓ معرفة الدور الكبير التي تلعبه الالعب الجماعية في تنمية التوافق الاجتماعي .
- ✓ مدى معرفة اقبال التلاميذ على الالعب الجماعية مقارنة بالألعاب الفردية.
- المنهج المتبع: استخدم الباحث في بحثه النهج الوصفي باستعمال تقنية الاستبيان على عينة من التلاميذ قدرها: 400 تلميذ موزعة على مختلف الثانويات وعينة من الاساتذة قدرها 15 استاذ ت.ب.ر.
- عينة الدراسة: تم اجراء بحث على عينة من التلاميذ يقدرون ب111 تلميذ يمارسون ت.ب.ر داخل المؤسسة و 111 تلميذا لا يمارسون ت.ب.ر داخل المؤسسة وهي مختارة بطريقة عشوائية .

<sup>4</sup>محمد مصطفى زيدان، نبيل السمطاوي، 1985، ص153



▪ **الاستنتاجات المتوصل اليها:**

- ✓ معظم الاساتذة يرون ان الالعاب الجماعية عنصر اساسي لمعالجة المشكلات التي يتعرض لها المراهق.
  - ✓ هناك تأثير إيجابي لممارسة ت.ب.ر على السلوكيات العدوانية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .
  - ✓ ان معظم التلاميذ يجيدون معالجة مشاكلهم بممارسة الالعاب الجماعية .
  - ✓ للألعاب الجماعية دور كبير في تحقيق التوافق الحركي .
  - ✓ يتوجه التلاميذ بشكل كبير الى ممارسة الالعاب الجماعية مقارنة بالالعاب الفردية.
- 2.7 الدراسة الثانية:** "ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية التنافسية ودورها في تعديل السلوك العدواني لدى فئة الاحداث في خطر معنوي"

- **من اعداد الطالب:** قدارة شوقي،جامعة بسكرة رسالة ماجستير السنة الجامعية 2009\_2010
- **المنهج المستخدم:**اعتمد الباحث على المنهج التجريبي حيث استخدم الباحث برنامج تجريبي لعينتين متكافئتين احدهما تجريبية و الاخرة ضابطة
- **مجتمع وعينة البحث:** يتمثل المجتمع الاصلي لعينة البحث الاحداث في خطر معنوي بالمركز المختص لإعادة التربية لولاية الوادي . اما عينة البحث فتتمثل في الاحداث في خطر معنوي وعددهم 34 و هم المجتمع الاصلي للدراسة بمعنى عينة " قصديه عمدية".
- **النتائج المتحصل عليها:**

- ✓ ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية التنافسية لها دور ايجابي في تعديل السلوك العدواني لدى فئة الاحداث في خطر معنوي وهذا باجراء منافسات خارج المركز مع تلاميذ من مؤسسات تربوية .
- ✓ عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية للمجموعة الضابطة في القياس القبلي و البعدي وتأكدت الفرضية .
- ✓ عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياسات البعدية لاستبيان السلوك العدواني وتحليل الذات لمتغير الأنشطة البدنية الرياضية التنافسية الفردية "الكرة الحديدية لصالح المجموعة التجريبية.

### 3.7 الدراسة الثالثة: دراسة محمد زحاف بعنوان "السمات الانفعالية في النشاط البدني الرياضي"<sup>5</sup>

استهدفت هذه الدراسة التعرف علي السمات الانفعالية في النشاط البدني الرياضي من خلال نظرية السمات ومعني الانفعال و خصائصه، وكذا إبراز مبادئها كعامل من عوامل نجاح الاداء الرياضي .بالإضافة إلي توضيح أهم الطرق المسيطرة علي الانفعالات في النشاط البدني الرياضي.و رصد أهم أسباب الانفعال ومظاهره الخارجية والداخلية المصاحبة له.وهذا في ضل الخبرات الانفعالية المرتبطة بالنشاط الرياضي ومصادر استثارته. مما يمكننا من تحديد الإطار النظري و الفني لأحد المظاهر التي لها دور هام في التأثير علي مستوى الأداء الرياضي.

### 4.7 الدراسة الرابعة: دراسة بن علي عدة: "النشاط البدني الرياضي وعلاقته بالتوافق النفسي العام لتلاميذ المرحلة المتوسطة"<sup>6</sup>

جاءت هذه الدراسة لمعرفة العلاقة بين النشاط البدني الرياضي، والتوافق النفسي العام لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة؛(12-14) سنة (المراهقة المبكرة)، وهذا إيماناً من الباحث بأن النشاط البدني الرياضي يساعد الأفراد على التفاعل والاندماج مع الآخرين، وقد اعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي بالطريقة المسحية، وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية، والتي بلغ عددها (316) تلميذاً وتلميذة، حيث أجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة مماثلة، لدراسة الأسس العلمية للاختبار (الثبات، الصدق، الموضوعية)، وتم إجراء الدراسة الأساسية للبحث؛ فتم توزيع الاستبيان الخاص بالتوافق النفسي العام والذي احتوى خمسة أبعاد؛ (التوافق الشخصي، الأسري، الاجتماعي المدرسي، الصحي)، وكل بعد به عشر فقرات، وبهذا يكون مجموع فقرات الاستبيان خمسين فقرة، وزع على تلاميذ المرحلة المتوسطة؛ ذكورا وإناثاً؛ ممارسين وغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي.بعد هذا تم جمع وتفرغ الإجابات وتصحيحها، ومعالجتها إحصائياً باستخدام وسائل مناسبة قصد تحليل نتائج البحث، والتي أكدت صدق الفرضيات المقترحة، حيث أسفرت على أن النشاط البدني الرياضي يسهم بشكل إيجابي في رفع درجة التوافق النفسي العام بأبعاده (الشخصي، الاجتماعي، المدرسي، الأسري، الصحي) لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة؛ ذكورا وإناثا الممارسين، مقارنة بغير الممارسين.

<sup>5</sup> محمد زحاف:السمات الانفعالية في النشاط البدني الرياضي،مجلة المنظومة الرياضية،العدد 02،الرقم 04،الصفحة 125-145.

<sup>6</sup> بن علي عدة: "النشاط البدني الرياضي وعلاقته بالتوافق النفسي العام لتلاميذ المرحلة المتوسطة،مجلة مخبر علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية و الفنية، العدد 07،الرقم 01،الصفحة 134-141.

5.7 **الدراسة الخامسة:** دراسة فاطمة الزهرة ايمان لمتيوي : " تأثير الأنشطة الرياضية على السمات الانفعالية عند التلميذات المراهقات بالطور الثانوي من 15-18 سنة دراسة ميدانية ببعض ثانويات ولاية الشلف مقارنة نفسية تربوية"<sup>7</sup>

هدف البحث إلى معرفة تأثير الأنشطة الرياضية على السمات الانفعالية عند المراهقات في الطور الثانوي (15-18 سنة) ، شمل البحث عينة مكونة من 20 تلميذة و تم تقسيمها إلى مجموعتين ممارسات و غير ممارسات ، و قد تمت دراسة الفروق ذات الدلالة الإحصائية للعينتين بواسطة ستودنت و بعد المعالجة الإحصائية توصلنا إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السمات الانفعالية بين الممارسات للأنشطة الرياضية و الغير ممارسات و هذا لصالح الممارسات فقد تطورت سماتهم الانفعالية بدرجة كبيرة.

6.7 **الدراسة السادسة:** دراسة لمتيوي إيمان: فاعلية برنامج إرشادي رياضي مقترح لتعديل بعض الاضطرابات السلوكية و الانفعالية لدى المراهقين (12\_15 سنة) " مقارنة نفسية تربوية"<sup>8</sup>

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة فاعلية برنامج إرشادي رياضي مقترح لتعديل بعض الاضطرابات السلوكية و الانفعالية لدى المراهقين من 12-15 سنة حيث تكونت عينة البحث من 76 تلميذ تم تقسيمهم إلى مجموعتين ، مجموعة ضابطة و مجموعة تجريبية بلغت كل منهما 38 تلميذ من اكمالية بن غالم مخفي تلاغ ولاية سيدي بلعباس و تم استخدام مقياس خاص بالاضطرابات السلوكية و الانفعالية كما خضعت العينة التجريبية إلى برنامج مقترح من طرف الباحثة فاعتمد هذا البحث على المنهج التجريبي و من خلال التحاليل الإحصائية للبيانات و النتائج المتحصل عليها تم الوصول إلى النقاط التالية : - وجود فروق دالة إحصائية بين العينة الضابطة و العينة التجريبية في شدة المشكلات السلوك العدوانية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي الرياضي لصالح العينة التجريبية . - وجود فروق دالة إحصائية بين العينة الضابطة و العينة التجريبية في شدة مشكلات الانضباط المدرسي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي الرياضي لصالح العينة التجريبية . - وجود فروق دالة إحصائية بين أفراد العين الضابطة و العينة التجريبية في شدة مشكلات عدم التوافق بعد تطبيق البرنامج الإرشادي الرياضي لصالح العينة التجريبية - للبرنامج الإرشادي الرياضي فاعلية في تعديل بعض الاضطرابات السلوكية و الانفعالية لدى المراهقين من 12-15 سنة.

<sup>7</sup> فاطمة الزهرة ايمان لمتيوي : تأثير الأنشطة الرياضية على السمات الانفعالية عند التلميذات المراهقات بالطور الثانوي من 15-18 سنة دراسة ميدانية ببعض ثانويات ولاية الشلف مقارنة نفسية تربوية،الأكاديمية للدراسات الاجتماعية و الانسانية، العدد 12 ،الرقم 04، الصفحة 229-236.

<sup>8</sup> لمتيوي إيمان: فاعلية برنامج إرشادي رياضي مقترح لتعديل بعض الاضطرابات السلوكية و الانفعالية لدى المراهقين (12\_15 سنة) مقارنة نفسية تربوية، مجلة المنظومة الرياضية،العدد 05،الرقم 02، الصفحة 165-186.

**7.7 الدراسة السابعة:** دراسة مسعودي طاهر، كنزة دردون، فاطمة الزهرة إيمان لمتيوي: اثر برنامج الإرشادي الرياضي في التخفيف من المشاكل السلوكية و الانفعالية عند تلاميذ الطور المتوسط (12-15 سنة)<sup>9</sup>.

تهدف الدراسة لمعرفة مدى فاعلية البرنامج الإرشادي الرياضي في التخفيف من المشاكل السلوكية و الانفعالية عند تلاميذ الطور المتوسط، و تمت الدراسة باستخدام المنهج التجريبي، حيث شملت العينة الأساسية على 40 تلميذ مقسم على ولايتين (سيدي بلعباس، الشلف)، حيث تم اختياره بالطريقة العمدية القصدية، و لتأكد من مصداقية الفرضيات تم استعمال أداة الدراسة: مقياس المشاكل السلوكية و الانفعالية، برنامج إرشادي رياضي منقح، و تم معالجتها إحصائياً باستخدام وسائل مناسبة قصد تحليل نتائج البحث و من أهم النتائج المتوصل إليها أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في شدة المشكلات السلوكية و الانفعالية عند تلاميذ الطور المتوسط.

**8.7 الدراسة الثامنة:** دراسة زاوي عبد السلام: "دراسة اتجاهات طلبة مرحلة المراهقة نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي"<sup>10</sup>

يتطرق هذا البحث إلى التعرف على اتجاهات طلبة المرهقين نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي في حصة التربية البدنية والرياضية، وهو في نظرنا موضوع جدير بالدراسة والبحث لما له من أهمية بالغة في الكشف عن طبيعة اتجاهات الطلبة، كما أن معرفة واقع ممارسة النشاط البدني والرياضي في مرحلة المراهقة يفيدنا في تقويم مدى تحقيق أهدافها بصفة عامة، إبراز أهمية الاتجاه النفسي وما يمكن أن يلعبه من دور فعال في تطوير شخصيته. وقد تناولنا في بحثنا هذا طور حساس وذو أهمية بالغة نظراً لأهم التغيرات التي تطرأ على هذه المرحلة، ودراسة الاتجاهات المتعلقة بالميل. إذ توجد علاقة قوية بين الميل والاتجاه والتي تحددها طبيعة المتغيرات المحيطة بالموقف، فالنشاط البدني والرياضي في المؤسسات التعليمية تتفاعل فيها اتجاهات ورغبات طلبة مثل رياضة كرة اليد، ولعل ما توصلت إليه بعض الدراسات التي تناولت الاتجاهات نحو موضوعات معينة قادتنا إلى البحث من أجل معرفة الاتجاهات لدى طلبة مرحلة المراهقة نحو نشاط كرة اليد. ومما لا شك فيه أن النظرة لكرة اليد تختلف عند طلبة المرهقين، والذي يهمننا في هذه الدراسة هو

<sup>9</sup> مسعودي طاهر، كنزة دردون، فاطمة الزهرة إيمان لمتيوي: اثر برنامج الإرشادي الرياضي في التخفيف من المشاكل السلوكية و الانفعالية عند تلاميذ الطور المتوسط (12-15 سنة)،مجلة علوم و تقنيات النشاط البدني الرياضي التربوي،العدد 06، الرقم 01، الصفحة 146-158.

<sup>10</sup> زاوي عبد السلام: دراسة اتجاهات طلبة مرحلة المراهقة نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي،مجلة معارف،العدد 08، الرقم 14،الصفحة 85-108.

عامة ما يمكن أن يكسبه الطالب من اتجاهات نحو هذا النشاط والمتخصص لواقع كرة اليد في مؤسستنا يلمس أشياء ايجابية وأخرى سلبية ولكن في نظرنا غير كاف لمعرفة حقيقة ما يدور وما يجري، لأن ذلك يتطلب منهجية في البحث والتفحص عن حقائق الأمور وخاصة ما يتعلق بموضوع بحثنا وهو معرفة اتجاهات طلبة نحو نشاط كرة اليد لنتوصل في الأخير إلى أن طلبة المراهقين لديهم اتجاه وميول إلى ممارسة كرة اليد ويمكن تفسير اتجاههم في هذه المرحلة العمرية إلى الألعاب الكثيرة النشاط والإحتكاك البدني، وكذا وعيهم أيضا بأهمية كرة اليد من الناحية النفسية.

# الباب الأول

## الجانب النظري

# الفصل الاول

## النشاط البدني الرياضي

### التربوي

**تمهيد:**

يعد النشاط الرياضي البدني ميدانا مهما من ميادين التربية يهدف الى اعداد الفرد الصالح و تزويده بالخبرات و المهارات التي تمكنه من ان يتكيف مع مجتمعه و يجعله قادرا على مسايرة العصر في تطوره و نموه.

و الانشطة الرياضية و ان اختلفت مصطلحاتها و تسمياتها كلها تعبر عن حركة الانسان المنظمة سواء كانت في مستواها التعليمي و التربوي البسيط في المدرسة او في اطارها التنافسي بين الافراد و الجماعات او مجال التطبيق للمهارات المتعلمة .

في المؤسسات التربوية نجد نوعين من الانشطة الرياضية ، أنشطة صفية وهي التي تمارس في اطار برنامج المؤسسة "المؤسسات التربوية نجد نوعين من الانشطة الرياضية ، أنشطة صفية وهي التي تمارس في اطار برنامج المؤسسة "2 ساعة "حيث تهدف الى الاعداد البدني العام لكسب الصحة واللياقة البدنية و تعليم المهارات النافعة لحسن استغلال وقت الفراغ و اكتساب القوام السليم ، غير انها تقتصر للإعداد الخاص و الدقيق في اي نشاط رياضي محدد بغرض الوصول لأعلى مستوى ، و النوع الثاني أنشطة لاصفية و هي التي تمارس خارج الدوام المخصص للرياضة المبرمجة في المؤسسة التربوية بهدف اكتشاف و صقل المواهب الرياضية الكامنة لدى التلاميذ و التي لم تتح لهم الفرصة لظهارها خلال حصص التربية البدنية و الرياضية المبرمجة ، و هذا ما سيكون محور دراستنا في هذا الفصل الذي سنتناول فيه ابرز الجوانب المتعلقة بالنشاط البدني الرياضي التربوي.



## 1. ماهية النشاط البدني الرياضي التربوي

## 1-1 تعريف النشاط:

هو وسيلة تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها اشباع حاجات الفرد ودوافعه وذلك من خلال تهيئه المواقف التي يقابلها الفرد في حياته اليومية.<sup>1</sup>

و هو كل عملية عقلية او سلوكيه او بيولوجية متوقفة على طاقه الكائن الحي وتمتاز بالتلقائية اكثر منها بالاستجابة.<sup>2</sup>

## 2.1 تعريف النشاط البدني :

يقصد به المجال الكلي لحركه الانسان وكذلك عمليه التدريب والتشيط والتريص في مقابل الكسل والوهن والخمول ، في الواقع فان النشاط البدني الرياضي في مفهومه العريض هو تعبير شامل لكل النشاطات البدنية التي يقوم بها الانسان ، والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام ولقد استخدم بعض العلماء تعبير النشاط البدني على اعتبار انه المجال الرئيسي المشتمل على الوان وأشكال وأطوال الثقافة البدنية للإنسان ومن هؤلاء ببرز لرسن الذي اعتبر النشاط البدني بمنزلة نظام رئيسي تندرج ضمنه كل الأنظمة الفرعية الأخرى<sup>3</sup>

## 3.1 تعريف النشاط البدني الرياضي التربوي :

يعتبر النشاط البدني الرياضي التربوي احد الاشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الانسان وهو الاكثر تنظيما والأرفع من الاشكال الاخرى للنشاط البدني .

ويعرف "مات فيف" بأنه نشاط ذو شكل خاص وهو المنافسة المنظمة من اجل قياس القدرات وضمان اقصى تحديد لها، وبذلك فعلى ما يميز النشاط الرياضي بأنه التدريب البدني الذي يهدف لتحقيق افضل نتيجة ممكنه في المنافسة لا من اجل الفرد الرياضي فقط و انما من اجل النشاط في حد ذاته وتضيف "كوسولا" ان التنافس سمة اساسيه تضيف على النشاط البدني الرياضي طبعاً اجتماعياً ضرورياً وذلك لان النشاط الرياضي انتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث انه كائن اجتماعي ثقافي . ومن دونه لا يمكن ان نعتبر اي نشاط على انه نشاط رياضي له قواعد دقيقه لتنظيم المنافسة بعدالة ونزاهة.

<sup>1</sup> محمد الحمادي، انور الخولي: اسس بناء برامج التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990، ص29

<sup>2</sup> احمد زكي بدوي، معجم العلوم الاسلامية، مكتبة لبنان، 1977، ص8

<sup>3</sup> امين انور الخولي: اصول التربية البدنية و الرياضية، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص120

وهذه القواعد تكونت على مدى التاريخ سواء قديما او حديثا والنشاط البدني الرياضي يعتمد اساسا على الطاقة البدنية للممارس في شكله الثانوي على عناصر اخرى مثل الخطط، وطرق اللعب<sup>1</sup>.

ان النشاط البدني الرياضي عبارة عن مجموعه من المهارات، واتجاهات يمكن ان يكتسبها الفرد دون سن معينه يوظف ما تعلمه في تحسين نوعيه الحياة نحو المزيد من تكيف الفرد مع بيئته ومجتمعه، حيث ان ممارسه النشاط البدني الرياضي لا تقتصر على المنافع و الجانب الصحي و البدني فقط إلا انه يتم التأثير الايجابي على جوانب اخرى، إلا وهي نفسيه، واجتماعيه، عقليه، ومعرفيه، وحركيه، ومهارية، وكل هذه الجوانب تشكل شخصيه الفرد شاملا منسقا ومتكاملا.<sup>2</sup>

## 2. أنواع النشاط البدني الرياضي التربوي:

اذا اردنا ان نتكلم عن نواحي النشاط والتربية الرياضية، كان من الواجب معرفه ان هناك نشاط ممارسة الفرد وحده وهو ذلك النشاط الذي يمارسه دون الاستعانة بالآخرين، ومن بين انواع هذا النشاط، السباحه، العاب القوى، رمي الرمح، رمي القرص، دفع الجلة، سباق السرعة، واما النشاط الاخر فيمارسه الفرد داخل الجماعة وهو ما يسمى بنشاط الفرق ومن امثلته كره السلة، كره اليد، الكره الطائرة، فرق التتابع في السباحة والجري، ورياضه الهوكي.

هذا التقييم من الناحية الاجتماعية لكن يمكننا تقسيمه حسب اوجه النشاط وتبعاً للطريقة التي يؤدي بها هذا النشاط فمن النشاط ما يحتاج الى كرات او ادوات خاصة وبعضها لا يحتاج الى ذلك وم منها:

### 1.2 العاب هادئة :

لا تحتاج الى مجهود جسمي يقوم به الفرد وحده او مع اقرانه في جو هادئ ومكان محدود كقاعه الالعاب الداخليه، او احدى الغرف واغلب ما تكون هذه الالعاب للراحة بعد الجهد المبذول طوال اليوم.

<sup>1</sup> امين انور الخولي: الرياضة و المجتمع، بدون طبعة، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، سنة 1996، ص 32

<sup>2</sup> علي يحي المنصور: الثقافة و الرياضة، الجزء الاول، ط1، مصر، سنة 1971، ص 209

**2.2 ألعاب بسيطة:**

ترجع بساطتها الى خلوها من التفاصيل وكثرة القواعد و تتمثل في شكل اناشيد وقصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تناسب الاطفال<sup>1</sup>

**3.2 ألعاب أُلْمَنَافَسَة :**

تحتاج الى مهارة وتوافق عضلي عصبي ،ومجهود جسماني يتناسب ونوع هذه الالعاب ،يتنافس فيها الافراد فرديا وجماعيا. اذن بما ان المنافسه يشترط فيها توفر خصمين او متنافسين فلا بد من توفير جميع الشروط من قبل احد المتنافسين من اجل تحقيق الفوز .

وفيما يخص النشاط الرياضي المرتبط بالمدرسة والذي يدعى بالنشاط اللاحقي للتربية البدنية، فانه يعتبر احد الاجزاء المكملة لبرنامج التربيه البدنيه والرياضية ومحققا نفس اصدائها ،وينقسم بدوره الى نشاط داخلي ونشاط خارجي.<sup>2</sup>

**3. خصائص النشاط البدني الرياضي التربوي :** يتميز النشاط البدني الرياضي التربوي بعدة

خصائص متنوعة منها :

- ✓ النشاط البدني الرياضي عبارة عن نشاط اجتماعي وهو يعبر عن تلاقي كل متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع.
- ✓ خلال النشاط البدني الرياضي التربوي يلعب البدن وحركاته الدور الاساسي.
- ✓ اصبحت الصورة التي يتسم بها النشاط هو تدريب ثم تنافس
- ✓ يحتاج التدريب والمنافسة الرياضية وأركان النشاط الرياضي الى درجه كبيرة من المتطلبات و الاعباء البدنيه.
- ✓ يؤثر المجهود الكبير على سير العمليات النفسية للفرد ،لأنها تتطلب درجه عالية من الانتباه والتركيز .
- ✓ لا يوجد رأي نوع من انواع النشاط الانساني اثر واضح للفوز او الهزيمة او النجاح او الفشل بصوره واضحة ومباشرة مثلما يظهره النشاط الرياضي باستقطاب جمهور غفير من المشاهدين ،الامر الذي لا يحدث في كل فروع الحياة، كما انه يحتوي على مزايا عديدة

<sup>1</sup> محمد عادل خطاب ، كمال الدين زكي: التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية، دار النشر ،القاهرة ،1965،ص39

<sup>2</sup> نفس المرجع ،ص40

ومفيدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه ومجتمعه ،حتى يستطيع اخراج العبق الداخلي والاستراحة من عده حالات عالقة في ذهنه.<sup>1</sup>

#### 4. الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي التربوي :

تتميز الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني والرياضي بتعددتها نظرا لتعدد الاهداف التي يمكن تحقيقها عن طريق الممارسة للنشاط الرياضي لسوره المباشرة وغير مباشره وتتمثل هذه الدوافع في ما يلي:

##### 1.4 الدوافع المباشرة للنشاط البدني الرياضي التربوي :

تتلخص في ما يلي :

- ✓ الاحساس بالرضا والإشباع كنتيجة للنشاط البدني الرياضي .
- ✓ المتعه الجماليه بسبب رشاقه وجمال ومهاره الحركات الذاتيه .
- ✓ الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنيه التي تتميز بصعوبتها والتي تتطلب المزيد من الشجاعة الرياضيه، وما يرتبط بخبرات الفعاليه المتعدده.
- ✓ نستخلص مما سبق ان الدوافع المباشره توفر الراحة النفسيه للفرد عند قيامه بنشاط رياضي ما.

##### 2.4 الدوافع الغير مباشرة للنشاط البدني الرياضي التربوي :

ومن اهم الدوافع غير المباشره للنشاط البدني الرياضي ما يلي :

- ✓ محاوله اكتساب اللياقه البدنيه والصحة عن طريق ممارسه النشاط الرياضي .
- ✓ ممارسه النشاط البدني يساهم في رفع مستوى قدراته في عمله ،ويرفع من مستوى انتاجه في العمل والإحساس بضرورة النشاط البدني والرياضي.

##### 5. الاسس العلميه للنشاط البدني الرياضي :

اعتبر المختصون في الميدان الرياضي ان لأي نشاط اسس يرتكز عليها، بحيث تعتبر كمقومات للنشاط لا تخرج عن ما يحيط بالإنسان في مختلف الميادين الخاصة العلميه منها وهو ما يجعلهم لا يفصلون الاسس التاليه كقاعده للنشاط البدني الرياضي.

<sup>1</sup> عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات و تطبيقات، دار المكتبة الجامعية، مصر، 1982، ص19

**1.5 الاسس البيولوجية:**

المقصود بها طبيعة عمل العضلات اثناء النشاط البدني الرياضي اضافة الى مختلف الاجهزة الاخرى التي تزوده بالطاقة كالجهاز الدوري التنفسي العظمي<sup>1</sup>

**2.5 الاسس النفسية :**

هي كل الصفات الخلقية و الارادية والعرفية و الادارية لشخصيه الفرد ودوافعه وانفعالاته ،وهي تساعد على تحليل اهم نواحي النشاط الرياضي من خلال السلوك ،كما تساهم في التحليل الدقيق للعمليات المرتبطة بالنشاط الرياضي، اضافة الى المساعدة في الاعداد الجيد والمناسب والتدريب الحركي المناسب.

**3.5 الاسس الاجتماعية:**

ويقصد بها العمل الجماعي، التعاون، الالفة، الاهتمام بأداء الاخرين ويمكن لهذه الصفات تميمتها من خلال اوجه النشاطات الرياضية المختلفة<sup>2</sup>

**6. وظائف النشاط البدني الرياضي التربوي:****1.6 النشاط البدني الرياضي لشغل اوقات الفراغ:**

اذا اردنا ان يكون الفرد سليما وقويا في بنيته، عاملا للخير متطلعا لغد أفضل فلا بد ان نعمل على استغلال اوقات الفراغ وتحويله من وقت ضائع الى وقت نافع ومفيد تنعكس فوائده على كل افراد المجتمع .

قد يكون النشاط البدني الرياضي أحسن مصدر لكل الناس الذين يودون الاستفادة على الاقل من وقت فراغهم من نشاط بناء يعود عليهم بالصحة والعافية رغم وجود الكثير من الانشطة المفيدة ، كالرسم ، والنحت وغيرها ، إلا انه يجب ان تكون بديله للنشاط الرياضي البدني التربوي ،والوسيلة الوحيدة لتنميه الكفاءات البدنيه والحركية اللازمة للحياة المتدفقة ،ولكن ان تكون هذه الانشطة وسائل مساعده لشغل اوقات الفراغ بطريقه مفيدة .

وهكذا يساهم النشاط البدني الرياضي في حسن استغلال وقت الفراغ وحل احدى مشكلات العصر الخطيرة من المدمنين على الكحول والمخدرات ، كان سبب ادمانهم عدم الاستغلال المفيد لوقت الفراغ.

<sup>1</sup> ابراهيم رحمة :تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي، الطبعة 1، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، 1998

<sup>2</sup> محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي، ط1، دار المعارف، القاهرة، 1994، ص161

## 2.6 النشاط البدني الرياضي لتنشيط الذهن :

ان الفرد الذي يقبل على النشاط البدني بحيوية وصدق، ويكون في حاله تهيأ عقلي افضل من الانسان الذي يركن الى الكسل والخمول من حيث تكافؤ العوامل الاخرى المؤثرة على النشاط الذهني مثل: الثقافة، السن، الجنس، كما يبدو منطقيا ان الممارسين للأنشطة الرياضية فان القدرة العقلية في المجالات الرياضية زاخرة بالمواقف التي تتطلب ادراكا بصريا للحركة، الامر الذي يؤدي الى تنميه وتطوير قدره، وبالتالي تطوير التفكير والذكاء العام وهذا يعني بوضوح عام ان النشاط البدني الرياضي يساهم في انعاش الذهن واستخدامه. استخداما اكثر فائدة وتأثير بالإضافة الى الوان الانشطة الرياضية ليست مقتصرة على الناحية البدنية فقط، بل يصاحبها اكتساب الكثير من المعلومات والمعارف ذات الاهمية البالغة في تنميه الثقافة العامة<sup>1</sup>

## 3.6 النشاط البدني الرياضي لتنمية التفكير:

ان للأداء الرياضي جانبين، جانب فكري يتمثل في التفكير في الحركة قبل ادائها وتحديد غرضها ومسارها" ألقوة، السرعة، الاتجاه "وهذا التحديد العقلي هو ما يسمى بالتوقع الحركي الى المداومة الفكرية الرياضية، وجانب آخر عملي وهو يتعلق بتطبيق الحركة فعليا كما فكر ألفرد، وصاغها عقليا على ضوء إقتضاره المسبق للعلاقات الكائنة بين الوسيلة و الهدف، وهو ما يسمى بالإيقاع الفكري.

والمؤكد أن التفكير المسبق للحركة ومدى صياغة العقل وأبعادها هو الذي يتوقف عليها نجاحه، فكلما كان التفكير سليم كان الاداء المحقق ناجح لأغراضه وأهدافه والعكس صحيح، فالأداء الرياضي لا يتم بصورة آلية ولكنه يتأسس على التفكير الذي يؤثر فيه ويتبين الاثر به، وهناك تكمن اهمية الأنشطة الرياضية في تنميه التفكير

## 4.6 النشاط البدني الرياضي لدعم مقومات الانسان لمتابعة الحياه الحديثة :

يحتل النشاط الرياضي مكانة بارزة بين الوسائل الترويحية الهادفة التي تساهم بدرجة كبيرة في تحقيق الحياة المتوازنة، والتخلص من حده التوتر العصبي، ذلك ان الفرد حينما يستغرق في الاداء الرياضي الذي يكون يمارسه او يتراخى تبعا من قبضة التوتر الذي يشد اعصابه، ويرى "rydon" ان السرعة المتزايدة للحياة الحديثة يمكن ان تخفف وطأتها عن طريق

<sup>1</sup> امين انور الخولي:مرجع سابق،ص42

النشاط البدني، وان الملاعب والساحات والشواطئ بمثابة معامل ممتازة يستطيع ان يمارس فيها التحكم في عواطفه ويطرح القلق جانبا ويشعر بالثقة النابعة من قلبه.<sup>1</sup>

### 5.6 التحكم البدني الرياضي لإثراء العلاقات الاجتماعية :

النشاط البدني الرياضي هو الذي يتخذ مركبة العناية في مجالها للفرد، نطاق العضلات البارزة والمنافسة المستعصية، والفرد الذي يعرف من خلال الرياضة ذاتها ويتحكم فيها و يتغلب عليها ويطوعها في خدمه الاخرين والنشاط الرياضي البدني لا يقتصر على تقديم وسائل تتيح للشباب فرص الاقتراب من بعضهم فقط ولكنه يساعد هؤلاء الشباب على التكيف الاجتماعي، وإثراء العلاقات الاجتماعية، والروح الرياضية ليست في المجال الرياضي فحسب، بل في مجال الحياة وداخل المجتمع

### 6.6 النشاط البدني الرياضي لصيانة الصحة وتحسينها:

ان المجهود البدني الذي كان يقوم به الانسان وحتى المجهودات البدنية الاعتيادية فهي محدودة ومتكررة، وهذا جعلها تفقد الانسان مرونته وحساسيته وقدرته على مقاومة الامراض مثل السمنة، ويشتكى من امراض لم يكن يشتكى منها من قبل مثل امراض الدورة الدموية، الجهاز العصبي، الامراض النفسية، لقد استطاع الطب ان يسيطر على معظم العضال، ولكنه وقف حائرا امام الكثير منها، والراجعة من انتقال الانسان من حياة النشاط والحركة الى حياة الكسل والخمول، مما جعله يتجه الى المزيد من التحليل البدني وبالتالي عدم القدرة على النهوض بواجباته الأساسية لان ذلك يتطلب منه قدرا كبيرا من اللياقة البدنية التي تمكنه من القيام بهذه الواجبات<sup>2</sup>

### 7. اهمية النشاط البدني الرياضي التربوي :

اهتم الانسان منذ قديم الازل بجسمه وصحته ولياقته وشكله، كما تعرف عبر ثقافته المختلفة، على المنافع التي تعود عليه من جراء ممارسته للأنشطة البدنية، والتي اتخذت اشكالا اجتماعية كاللعب، والتمرينات البدنية، والتدريب الرياضي، والرياضة، كما ادرك ان المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الاشكال من الأنشطة لم تتوقف على الجانب البدني الصحي فحسب، وإنما تعرف على الاثار الإيجابية النافعة لها، الجوانب النفسية والاجتماعية والجوانب العقلية، المعرفية، والجوانب الحركية المهارية، والجوانب الجمالية ألفتية، وهي جوانب في مجملها تشكل شخصيه

<sup>1</sup> امين انور الخولي:مرجع سابق،ص43

<sup>2</sup> محمد بقدي :مذكرة ماستر، ممارسة النشاط البدني و الرياضي و دوره في التحرر من الخجل لدى تلاميذ المرحلة

الثانوية،جامعة الشلف،2010،2011،ص24

الفرد تشكيلا شاملا منسقا متكاملًا، وتمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة في تنظيمها في اطرار ثقافية وتربوية عبرت عن اهتمام الانسان وتقديره، وكانت التربية البدنية والرياضية هي التتويج المعاصر لجهود تنظيم هذه الأنشطة، والتي اتخذت اشكالا واتجاهات تاريخية وثقافية مختلفة في اطرها ومقاصدها، لكنها اتفقت على ان تجعل من سعادة الانسان هدفا غاليا وتاريخيا، ولعل اقدم النصوص التي اشارت الى اهمية النشاط البدني على المستوى القومي ما ذكره "سقراط" مفكر الاغريق وأبو الفلسفة عندما كتب: "على المواطن ان يمارس التمرينات البدنية كمواطن صالح يخدم شعبه ويستجيب لنداء الوطن اذا دعي الداعي" كما ذكر المؤلف "شيلر" في رسالته "جماليات التربية" ان الانسان يكون انسانا فقط عندما يلعب، ويعتقد ألمفكر "ريد" ان التربية البدنية تمدنا بتهديب الإرادة ويقول "انه لا يأسف على الوقت الذي يخصص للألعاب في مدارسنا، بل على النقيض فهو الوقت الوحيد الذي يمضي على خير وجه" ويذكر المربي الالمانى "جون موتن" ان الناس تلعب من اجل ان يتعارفوا وينشطوا انفسهم.<sup>1</sup>

## 8. الاهداف العامة للنشاط البدني الرياضي التربوي:

ان اهداف التربية البدنية والرياضية تسعى الى التعبير عن مفاهيم واتجاهات النظام التربوي والعمل في سبيل تحقيق انجازها، وتوضيح وظائفها ومجالات اهتمامها وهي تتفق ببداية مع اهداف التربية و التنشئة و اعداد الفرد الصالح بطريقة متوازنة، متكاملة و شاملة وفيما يلي نذكر بعض اهداف النشاط البدني الرياضي التربوي:

### 1.8 اهداف النشاط البدني الرياضي التربوي من الناحية البدنية :

وتتمثل في تنشيط الوظائف الحيوية للإنسان من خلال اكسابه اللياقة البدنية و القدرات الحركية التي تساعده على القيام بواجباته اليومية دون سرعة الشعور بالتعب او الارهاق مثل اكسابه القوة، السرعة، المرونة، والقدرة العضلية، فالنشاط البدني الرياضي يهدف الى تطوير قدرات الفرد من الناحية الفيزيولوجية والنفسية والتحكم اكثر في الجسم وتكييفه مع الطبيعة،

### 2.8 اهداف النشاط البدني الرياضي التربوي من الناحية النفسية الاجتماعية :

ان النشاط البدني الرياضي لا يقتصر مفعوله على النمو والإعداد البدني، وإنما يمتد ليشمل الصفات البدنية والخلقية والإرادية، فهي حريصة على ان يكون مصدرها ورائدها التطور الطبيعي للفرد ولا بد ان تستخدم محبته للحركة من اجل تسيير تطوره والإبداع فيه ولا يتحقق ذلك

<sup>1</sup> امين انور الخولي : اصول التربية البدنية و الرياضية مدخل التاريخ و الفلسفة، دار الفكر العربي، ط2، مصر، 2001، ص41



دون دراسة وتشخيص خصائص الشخصية كموضوع لهذا النشاط للإسهام في التحليل الدقيق للعملية النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي.

كما تساهم التربية البنية و الرياضية بمعناها في تحسين اسلوب الحياة و علاقات الافراد بالجماعات و تجعل حياة الانسان صحيحة و قوية ،و بمساعدة الافراد على التكيف مع الجماعة.

فالتربية البدنية تعمل على تنمية طاقات القيادة بين الافراد ، تلك القيادة التي تجعل من الفرد اخا ،وعونا موجها ،وتنمي صفاته الكريمة الصالحة والتي يصبح فيها الطفل عضوا في جماعة منطقة<sup>1</sup>

فالتربية البدنية تعتبر مجال خصب للوثام المدني فهي تنمي روح الانضباط والتعاون والمسؤولية والشعور بالواجبات المدنية، وتعمل على التخفيف من التوترات التي تشكل مصدر خلاف بين افراد ومجموعة واحدة او بين المجموعات التي تنتمي الى هيئة اجتماعية واحدة.

### 3.8 اهداف النشاط البدني الرياضي التربوي من الناحية الخلقية :

ان النشاط البدني الرياضي يعمل على رعاية النمو التنافسي لدى التلاميذ في المرحلة المتوسطة ،بالتوجيه السلمي المبرز للطاقات الابداعية الخلاقة ،وذلك في ضوء السمات النفسية للمرحلة، كما انها تعمل على تنمية الروح الرياضية والسلوك الرياضي السليم وتدريب التلاميذ على القيادة والتعبئة ،وخدمة البيئة المحيطة في ظل نشر الثقافة الرياضية لدى التلاميذ كجزء من الثقافة العامة وتقديم الخبرات المتعلقة بالتربية البدنية والرياضية و الصفة العامة المتناسبة مع القدرات العقلية وبرامج المواد الاساسية ،

فالتربية البدنية و الرياضية بالإضافة الى نشر الروح الرياضية تشمل التهذيب الخلفي وتكوين الشخصية وإظهار الصفات كالشجاعة ،والصرامة ، والتعاون ،والطاعة وحب النظام<sup>2</sup>

### 9. اهداف النشاط البدني الرياضي التربوي في مرحلة التعليم المتوسط :

- اشباع الميول والاحتياجات في اطار من التوجيه السليم .
- تنمية الصفات البدنية والمهارات الطبيعية لتحقيق مستوى اللياقة البدنية العامة.
- اكتساب القدرات الفردية الخاصة وتوجيهها ورعايتها .
- غرس العادات الصحية القومية السليمة للوقاية من العادات الخاطئة<sup>3</sup>

<sup>1</sup> محمد بقدي: نفس المرجع السابق،ص23-24

<sup>2</sup> - امين انور الخولي:طالب الكفاءة التربوية ،مؤسسة الشرفة للطباعة،بيروت،1980،ص133

<sup>3</sup> -هنية محمود الكاشف:دور التربية في تنمية الوعي السياسي،دار الوفاء لدنيا للطباعة و النشر ،الاسكندرية، مصر،2004،ص13

- تنمية الصفات الخلقية والاجتماعية المنشودة
- تنمية الحواس والقدرة على التفكير.
- تنمية الثقافة الرياضية.
- تنمية صفات القيادة الرشيدة والتبعية الصالحة.

### 10. دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تطوير الجانب الاجتماعي:

أجمع علماء الاجتماع على أن فرص التفاعل الاجتماعي والعلاقات الاجتماعية المتبادلة والمتاحة عبر الرياضة من خلال متضمناتها، كالتدريب و المنافسة، تساعد بشكل واضح في خلق القيم الاجتماعية المقبولة، واكتساب المعايير الاجتماعية المتميزة، والاهتمام بتشجيع منتخب الدولة، والمشاركة في الشعور العام. وإذا نظرنا الى الواقع فإن العمليات الاجتماعية من صراع وتعاون وتكيف وامتنال، كلها تسخر بالتفاعلات الاجتماعية والمواقف داخل إطار الفريق الرياضي، ويظهر دور الرياضة في هذا الجانب في الروح الرياضية التي يبديها الخاسر بعد نهاية المقابلة، وتقبله للخسارة وتعتبر بمثابة إحباط فهو نوع من تقبل الفشل في أحد جوانب حياته الاجتماعية، وتغلبه على الاحباط فهو نوع من تقبل الفشل في أحد جوانب حياته الاجتماعية، ويدرك بعدها ان الخسارة إلا خسارة مقابلة وليس كل المقابلات وهذا ما لا يتوفر في الفرد أو المراهق غير الرياضي الذي يتعرض لأزمة نفسه بمجرد تضارب أهدافه وطموحاته مع الواقع، وما يميز فترة المراهقة بصفة خاصة هو عدم التكيف وتقبل الآخرين ورفض السلطة المفروضة والابتعاد عن الاحتكاك الاجتماعي وهذا ما يهيء الظروف لدخوله عالم الانحراف السلوكي والوقوع في آفة المخدرات إلا انه يفضل الرياضة حيث اذا كانت الفرق تتمتع بالتعاون والتفاهم في تحقيق الهدف الذي يعود بالمنفعة على الفرد رغم اختلاف البشرة والمستويات الاجتماعية، ويكون هناك احترام للرأي الجماعي ورأي قائد الفريق والحكم والقوانين العامة للعب المنظم، كما تخلق جوا عائليا اخويا بين افراد الفريق.<sup>1</sup>

### 11. ادوار النشاط البدني الرياضي لدى المراهق :

يلعب النشاط البدني الرياضي دورا فعالا في حياة المراهق فهو يساعده على تنمية الكفاءة الرياضية والمهارات البدنية النافعة في حياته اليومية والتي تمكنه من اجتياز بعض الصعوبات والمخاطر التي تعيقه .

<sup>1</sup> . امين انور الخولي:طالب الكفاءة التربوية ،مؤسسة الشرفة للطباعة،بيروت،1980،ص134

كما أن للنشاط البدني الرياضي دور في تنمية القدرات الذهنية والعقلية التي تجعله متمكن في مختلف المجالات كالدراسة ومختلف الابداعات .

والنشاط الرياضي يستغل اوقات الفراغ لدى المراهق ، فهو ينمي فيه صفات القيادة الصالحة والتبعية السليمة بين المواطنين ،وبفضل النشاط البدني الرياضي تتاح الفرصة للطمحين للوصول الى مرتبة البطولة في المنافسات الرياضية، كما انه ينمي في المراهقين الصفات الخلقية ،ويدمجه في المجتمع .

ونجد عرض ادوار النشاط الرياضي في جمهوريه المانيا الغربية سابقا :

- تحسين الحالة الصحية للمواطن.
- النمو الكامل للحالة البدنية كأساس من اجل زيادة الانتاج.
- النمو الكامل للناحية البدنية كأساس للدفاع عن الوطن .
- التقدم بالمستويات العالية.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، نظريات و تطبيقات ،دار الكتب الجامعية،مصر، ط1972، ص2، ص11

**خلاصة:**

من خلال ما درسناه في هذا الفصل يتجلى لنا المفهوم الصحيح للنشاط البدني الرياضي و مدى اهميته في النظام التربوي للطور المتوسط خاصة الفئة العمرية 11-14 سنة و مساهمته في تعديل سلوكيات الطفل السلبية ، و كذلك تربيته تربية شاملة و متكاملة ، و كيفية التحكم في انفعالاته، و هذا ما يجعل من النشاط البدني الرياضي بكل أنواعه وسيلة وقائية للفرد ، و يعمل على تفعيل روح الجماعة و التعاون و إحترام الآخرين .

# الفصل الثاني

## السلوك الانفعالي

## تمهيد:

ان حياة الانسان مليئة بالإنفعالات من بداية نموه حتى آخر عمره، حيث تعطي للحياة طعما و قوة و معنى، فانفعالات الفرد مرتبطة بسعادته أو شقائه، و الانفعال له دور هام في عملية النمو الشاملة، لأنة احد الأسس التي تعمل على بناء الشخصية، و تختلف الانفعالات باختلاف شخصية الفرد و سلوكه، فمن الناس من يتميز بنضج إنفعالي يجعله قادرا على التوافق مع المجتمع الذي يعيش فيه و منهم من لا يستطيع ذلك.<sup>1</sup> و السلوك الإنفعالي هو لغة نفسية متعلمة للتأثير في الآخرين، يهدف الى تحقيق التوازن بين الفرد و بين بيئته. يكون المنبه المثير للإنفعال مدركا حسيا او فكرة او تصورا، كما يكون في بعض الاحيان داخليا بحتا "القلق، و الإحساس بالذنب، و الأرق، اضطراب الجهاز العصبي، الإحساس بالتعب و الإنهاك" لكن الإنفعال لا يتوقف على المنبه المثير له فحسب، بل على الشخص المنفعل و بنية تكوينه و إستعداداه و مزاجه.<sup>2</sup>

الإنفعال حالة خاصة بالجسم تحدث في شروط محددة تماما ترافقا تجربة ذاتية و مظاهر جسدية و حشوية، حيث كان يرى جيمس و لانج في بداية القرن 20، ان الانفعال ثانوي لإدراك الفرد للتغيرات الحشوية التي تحدثها الوضعية الإنفعالية. إلا ان *كانون* إنتقدتها بعنف معتبرا ان التراكيب المعرفية للإنفعال تسبق التغيرات الفزيولوجية و إقترح الدمج بين تركيبين، تنشيط غير محدد يلي إثارة الجهاز الودي الذي يطلقه الوضع و معرفة تتكون برد هذا التنشيط الى بعض عناصر هذا الوضع.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> خليل ميخائيل معوض معوض: سيكولوجية النمو، دار الفكر العربي، الإسكندرية، 1994، ص 178

<sup>2</sup> عفاف بنت صالح محضر: علم النفس النمو، مركز الإسكندرية للكتاب، 2001، ص 153

<sup>3</sup> رولان دورون، فرانسواز بارو، تعريب فؤاد شهين: موسوعة علم النفس، المجلد الأول، عويدات للطباعة و النشر، بيروت لبنان، 1997، ص 395

**1. تعريف السلوك:**

- **لغة:** حسب ما ورد على لسان العرب هو من المصدر للفعل سلك طريقا، وسلك المكان يسلكه سلكا وسلكت الشيء في الشيء أي ادخلته فيه<sup>1</sup>
- **اصطلاحا:** كلمة السلوك بمعناها العام تتضمن كل نشاط نفسي أو عقلي أو اجتماعي أو تعليمي أو انفعالي يقوم به الكائن الحي فبحث الحيوان عن الطعام نوع من السلوك وانشغال الطفل باللعب نوع آخر من السلوك ان مدلول كلمة السلوك تتضمن كل ما يقوم به الكائن الحي من اعمال ونشاط تكون صادرة عن بواعث او دوافع داخلية او خارجية وهكذا يشمل السلوك ناحية موضوعية وأخرى باطنية ذاتية.<sup>2</sup>

ويعرفه البعض الاخر انه كل ما يقوم به الفرد من نشاط بما فيه النشاط الظاهر كالرياضة والنشاط الباطني كالإدراك والتفكير والإحساس. كذلك هو وسيلة الفرد التي يسلكها للوصول الى الهدف فهو اذا وسيلة للإنسان لإشباع دوافعه<sup>3</sup>

**2. مفهوم السلوك:**

تعد التعاريف التي تحاول أن تصف السلوك الانساني فمنهم من يرى أنه كل ما يقوم به الفرد من نشاط بما فيه النشاط الظاهر كالرياضة والنشاط الباطني كالإدراك والتفكير والإحساس ويعتبر وسيلة اتصال بين الفرد والجماعة وهو الوسط الذي تنتقل فيه الفكرة والمبدأ والاتجاه من فرد الى آخر<sup>4</sup>

**3. تعريف الانفعال:**

- **لغة :** جمع انفعال والانفعال : مأخوذ من الفعل إنفعل بمعنى تأثر فقد عرفه مجمع اللغة العربية إنفعل ومنفعل ب" تأثر به إنبساطا وإنقباضا"<sup>1</sup>

<sup>1</sup> إبن منظور: لسان العرب، المجلد 9، بيروت لبنان، دار صادر، 1994، ص 255

<sup>2</sup> احمد مجذوب: السلوك العدواني و اثره على التحصيل العلمي لطلبة المدارس الحكومية، رسالة ماجستير غير منشورة، الرياض السعودية، 2001، ص 18

<sup>3</sup> عبد السلام عبد القادر: مقدمة في علم النفس العام، ط2، دار النهضة العربية، بيروت، ص 44

<sup>4</sup> عبد السلام عبد القادر: مرجع سابق، ص 44

▪ **اصطلاحاً:** الانفعال حالة داخلية تتصف بجوانب معرفية خاصة، وإحساسات وردود افعال فيزيولوجية، وسلوك تعبيرى معين، وهو يظهر فجأة ويصعب التحكم فيه<sup>2</sup> ويعرفه ايضا على أنه "حالة اثاره سارة او غير سارة تحدث للكائن الحي نتيجة موقف يتضمن صراعا او توترا"<sup>3</sup>

فالانفعال هو شعور همجي مضطرب و خلل عام يصيب الفرد كله نفسا وجسدا، ويؤثر الى حد كبير في تصرفاته وأفعاله وخبراته الحسية والشعورية وأعضاء جسمه الحشوية الداخلية الفيزيولوجية، وتحدث الانفعالات نتيجة لاسباب نفسية اجتماعية وبيئية.<sup>4</sup>

و يعرف على انه حالة تغيير في الكائن الحي يصاحبها اضطراب في السلوك وهذا الاضطراب حاد، بحيث يشمل الفرد كله، ويؤثر في سلوكه وخبرته الشعورية، ووظائفه الفيزيولوجية الداخلية، وهو ينشئ في الاصل عن مصدر نفسي ومن امثلته الخوف، والغضب الشديدين.<sup>5</sup>

كما يعرف كذلك على انه حاله اضطراب وتغير في الكائن الحي مصحوبة بإثارة وجدانية تتميز بمشاعر قوية واندفاع نحو سلوك ذا شكل معين.<sup>6</sup>

**4. السلوك الانفعالي:** يمر السلوك الانفعالي للفرد بمراحل متداخلة ومتكاملة مع بعضها واغلبها يمر بالمراحل الآتية :

- **مرحلة الادراك:** تمثل ادراك الموقف المثير للانفعال.
- **مرحلة التقدير:** إصدار الفرد حكما على المثير إذا كان المثير للخوف أو السرور.
- **مرحلة الانفعال:** نتيجة لإدراك الفرد للمثير وتقديره أو تقييمه له يتولد لديه ميل للإقدام عليه أو الاحجام عنه.
- **مرحلة التعبير:** وفي هذه المرحلة تحدث التغيرات.

<sup>1</sup> مصطفى ابراهيم: الانفعالات عند الانبياء في القرآم الكريم، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح، كلية اصول الدين، 2009، ص11

الداهري صالح، الكبيسي وهيب: علم النفس العام، 1999،

<sup>3</sup> الزغلول عماد، الهنداوي علي: مدخل الى علم النفس، 2007

<sup>4</sup> الطويل عزت: معالم علم النفس المعاصر ط3، الاسكندرية، دار المعرفة الجامعية، 1999، ص212

<sup>5</sup> الكنانى ممدوح وآخرون: المدخل الى علم النفس، بيروت، مكتبة الفلاح، 2002، ص399

<sup>6</sup> المليجي حلمي: علم النفس المعاصر، ط4، الاسكندرية، دار المعرفة الجامعية، 1982، ص154



▪ **مرحلة العمل:** في هذه المرحلة يقوم الانسان بالعمل الذي هيأته لاتخاذ تلك التغيرات الفيزيولوجية مثل الهجوم، او الهرب، او الاقدام، او الابتسام، أثناء السلام على الاخرين، وترتبط الانفعالات بكل من عمليتي الاحساس والادراك، إذ كيف يمكن أن ننفعل إذا لم نحس بالمصادر المسببة للانفعال إذ أننا نحس أولاً بمسببات الانفعال، ثم نعطي تفسيراً معرفياً لها لاحقاً، ثم ننفعل للخبرات الانفعالية المتراكمة لدينا، أو ان هذه الخبرات السابقة تلعب دوراً في تحديد نوع الانفعال ودرجته لدينا، إن الانفعالات نتاج تفاعل بين المكونات البيولوجية والنفسية والبيئية، المتنوعة والمختلفة في نوعها وشدتها وبناء على ذلك فإن الفروق في الانفعالات من حيث أنواعها وشدتها ودرجتها ناتج عن الاختلاف في الاقترانات بين هذه المكونات الثلاثة البيولوجية، المعرفية والبيئية.

5. **كيف يعمل الانفعال او يحدث:** يبدأ المثير الذي يسبب الانفعال سواء كان داخلياً كالتذكر شيئاً مؤلماً، أو خارجياً مثل رؤيتي وحش هائج، يتبعه خلل شعوري شخصي حيث يشعر الشخص باضطراب انفعالي مما يولد تعبيراً ظاهراً خارجياً يصدر عن المنفعل من حركات وألفاظ وقسمات الوجه. وفي نفس الوقت يحدث تغير عضوي داخلي في الاحشاء في نشاط القلب والضغط والتنفس والغدد، بمعنى اثاره جهازه العصبي لإتخاذ التصرف المناسب ويمكن توضيحه كما يلي: المثير - الانسان -، تغيرات فيزيولوجية ناحية شعورية، تغيرات حركية<sup>1</sup>

لكن لماذا ينفعل الانسان؟ في الواقع أسباب الانفعالات متعددة ولكن يمكن ان نحصرها في اسباب ثلاثة، حيث يرى الهاشمي ان الانفعال يكمن في عدد من الاسباب منها:

- عند إعاقة دافع اساسي من دوافعنا: كالتطالب المجتهد عندما لا يستطيع دخول الاختبار رغم انه مؤهل للنجاح.
- عند استثارة دافع فينا: كأن نعلم بغتة بوفاة انسان عزيز علينا وانه كان في صحة جيدة قبلها .
- عند اشباع دوافعنا بشكل غير متوقع أو تتحقق امالنا بغتة: كحال مريض كان لا يرجو شفاء عاجلاً فإذا به تزول علته فجأة بعد ان يؤس<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> أسماء الحسين: المدخل الميسر الى الصحة النفسية و العلاج النفسي، ط1، الرياض، دار عالم الكتب للطباعة و النشر و التوزيع، 2002، ص115

<sup>2</sup> عبد الحميد الهاشمي: اصول علم النفس العام، جدة، دار الشروق، 1984، ص165

و لابرز مفهوم الانفعال بسورة أكبر وأوضح لابد من التطرق الى نظريات الانفعال حيث انه لا توجد هناك نظرية جامعة مانعة للانفعال ،فكلما جاء عالم بنظرية حسب تصوره نقدها الآخرون، ومن هنا تعددت النظريات وسنقوم بالتركيز على النظريات التالية:

## 6. نظريات الانفعال: و تعرض على نحو الآتي :

### 1.6 النظريات الفيزيولوجية:

#### 1.6.أ. نظريه جيمس و لانج: 1880:

تؤكد هذه النظرية على ان الانفعال هو مجموعة احساسات مختلفة تتسبب في التغيرات العضوية، وتختلف الانفعالات عن بعضها البعض باختلاف هذه الاحساسات العضوية، وذهبت هذه النظرية الى ابعد من ذلك عندما اشارت الى ان المظاهر الجسمية العضوية هي ليست نتيجة الانفعال، وإنما هي السبب في الظهور.<sup>1</sup>

ادراك للمنبه المثير للانفعال – إثارة إستجابات حشوية وهيكلية – تغذية راجعة من الاستجابات الجسمية تنتج الخبرة الانفعالية.

ولقد نقد العلماء هذه النظرية واعتبروها شبيهة بوضع العربة امام الحصان لانه من الصعب الجزم بأن التغيرات الجسدية هي العلة الوحيدة للانفعال<sup>2</sup>.

#### 1.6.ب. نظريه كانون — بارد:

لقد صدمت النظرية الاولى عالم النفس الامريكي كانون فذهب الى ان ردود فعل الجسم الفيزيولوجية لا تتميز تمايزا كافيا لاستثارة الانفعالات المختلفة .فليس هناك فارق زمني بين الخبرة الانفعالية والتغيرات الفيزيولوجية حيث يمكننا ان نرتب الواحد منها على الآخر كما فعل جيمس ولانج . بل كلاهما يحدث في نفس الوقت ويفسران ذلك بكون المثير الانفعالي يتوجه نحو القشرة الدماغية مسببا الوعي الذاتي بالخبرة أنفعالية وفي نفس اللحظة يتوجه نحو الجهاز العصبي متسببا في الاستثارة الجسمية الفيزيولوجية<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> صالح الداهري:اساسيات التوافق النفسي و الاضطرابات السلوكية و الانفعالية،الاسس و النظريات،ط1،عمان،دار صفاء للنش و التوزيع،2008،ص122

<sup>2</sup> راضي الوقفي:مقدمة في علم النفس،ط3،عمان ،دار الشروق،1998،ص364

<sup>3</sup> محمد الريماوي و آخرون:علم النفس العام ،ط1 ،عمان،دار المسيرة للنشر و التوزيع،2004،ص241

## 1.6.ج. نظريه جانيه:

تقوم نظريته على أساس افتراض يؤدي الى تحلل الجهاز العصبي، وضعف اتصالاته يؤدي الى انفصال النشاطات الوجدانية. ويترتب على انفصال النشاطات الوجدانية إنعزال بعضها عن بعض فيبقى منها جانبا مستبعدا عن الحياة الشعورية ويصبح حبيس الفرد لعدم إمكان الجهاز العصبي القيام بمهمته. مما يضطرها الى إتخاذ مسارات خاطئة تظهر في شكل إنفعال مضطرب .

ومن عيوب هذه النظرية أنها مجرد إفتراض لتحلل الجهاز العصبي الذي يفترق الى الثبات. فالإنسان عرضة للإنفعال في ظروف خاصة يبدو فيها أن تحليل الجهاز العصبي أبعد أن يفسر لنا الظاهرة، كذلك قد يكون هناك ما يدل على إختلال في الجهاز العصبي دون أن يترتب على ذلك إضطراب إنفعالي ذي شأن كبير.

## 1.6.د. نظريه فالون:

أن الانسان في بداية حياته يستجيب وفق دائرة عصبية بدائية وهي التي تكون عند الولد منذ ولادته، والتي تميز إنفعالاته، ولكن بنمو المستويات العليا من الجهاز العصبي وسيطرته على النشاطات الادنى يدخل الانسان في دورة عصبية أرقى.

فالإنفعال هو نكوص في الاستجابة تحت ظروف معينة من الدورة العصبية الى الدورة العصبية البدائية فتصبح إستجابة، انفعالية.

ولكن من الإنتقادات على هذه النظرية أنه لم تبين لنا كيف ولماذا تحدث الردة المسببة للإنفعال.<sup>1</sup>

## 2.6 النظرية المعرفية

## 2.6.أ. نظريه سكاكتر:

تبحث هذه النظرية بين ما نفكر به وبينما نشعر به، وتسمى بالنظرية الفيزيولوجية للإنفعال والتي تعرف كذلك بنظرية العاملين، و مؤدى هذه النظرية ان الاثارة الحشوية جزء هام من الانفعال، إلا ان النمط الانفعالي يعتمد على الطريقه التي يدرك بها الفرد الموقف، او بعبارة اخرى يعتمد الانفعال على عنصرى الاثارة الجسدية والتصنيف المعرفي، وبهذا يمكن ملاحظه أن سكاكتر " يفترض مثل جيمس ان خبرتنا بالانفعالات تنمو من وعينا على استئارتنا أالجسدية ولكنه يعتمد في نفس الوقت مشبها في ذلك كانون، ان الانفعالات متشابهة من الناحية الفيزيولوجية، وعلى هذا فهو يؤكد ان الخبرة الانفعالية تستدعي تفسيراً لما

<sup>1</sup> فائق أحمد و عبد القادر محمود:مدخل الى علم النفس العام، القاهرة،مكتبة الأنجلو المصرية،ب ت،ص332

نشعر به، او لما يدعو للاستثارة فالتغذية الراجعة للدماغ من النشاط الفيزيولوجي تثير حالة غير متميزة من ألهيج وتبدأ هذه الحالة من اللاتميز بالتميز و ذلك بتحديد الفرد للحالة المثارة وتمييزه لها ،وهذه العملية التمييزية عملية معرفية يستخدم فيها الفرد من خبراته الماضية ومستوى إدراكه لما يجري حوله ليصل بذلك الى تفسير لمشاعره ،ويقرر في ضوء هذا التفسير كيف يتصرف و النمط الذي يستخدمه لتمييز حالته الانفعالية.

### ■ تقييم نظريه سكاكتر:

جرت دراسات متعددة حول نظرية سكاكتر" انتهى الكثير منها الى القول بأنه ليس صحيحا ما حاسبه سكاكتر من أن الاستثارة الفيزيولوجية هي نفسها في مختلف المواقف الانفعالية ، ولكنها يمكن أن تنتقل الى موقف آخر فتضخم من الحالة الانفعالية التي تستثيرها ، وقد جرت دراسات أخرى لمعرفة ما إذا كان يجب أن تسبق الخبرة الانفعالية بتصنيف معرفي للدافع ويجيب "زانييس" على ذلك بالنفي .حيث يرى بأن ردود فعلنا الانفعالية تكون أحيانا أسرع من تفسيرنا للموقف ،بمعنى أننا ننفعل بالموقف قبل أن نفكر فيه ،ويؤيد البحث في العمليات العصبية فكرة إمكان الانفعال قبل المعرفة والتفسير.<sup>1</sup>

### 3.2.ب. النظرية السلوكية:

ينشأ الانفعال من وجهة نظر بعض السلوكيين نتيجة الصراع المستثار لدى الكائن الحي ، والذي يؤدي به للقيام باستجابات غير منسقة ،كما يفسر البعض الاخر الانفعالات في ضوء اضطراب السلوك.

ويؤخذ على هذه النظريات - فيما يرى ميلفن ماركس - أن هناك صعوبات في تحديد التعريفات الاجرائية الدقيقة لمعنى الصراع باعتباره أساس الانفعالات .

وقد تعامل " واطسون " مع الانفعال على أنه نمط وراثي من الاستجابة تتضمن تغيرات جسمية في جسم الكائن ككل ، وقد عالج " واطسون " الانفعالات بنفس الطريقة التي تعامل بها مع الاستجابات غير الشرطية ، التي تحدث بشكل متسق لمنبهات معينة ، ولم يهتم بالتحليل الفيزيولوجي للانفعال ، أو بدور الجهاز العصبي .<sup>2</sup>

<sup>1</sup> راضي الوقفي:مقدمة في علم النفس،عمان،دار الشروق،ط1998،3،ص322  
<sup>2</sup> عبد الحلیم السيد و آخرون:علم النفس العام،مكتبة غريب،ط1990،3،ص483

## 2.6.ج. نظرية مدرسة الجشتالت :

تتميز نظرية الجشتالت في الانفعال بكشفها عن الرباط القائم بين الانسان المنفعل وسبب الانفعال ، وأهم من ذلك كشفها عن الدور الشخصي الذي يلعبه الانسان المنفعل في إنفعاله . ولتوضيح ذلك نأخذ انفعال المرح - الذي تثيره برقية - حين يظهر على الفرد عندما ينقل اليه خبر سار. أن أفعال السرور والفرح بعد قراءة البرقية سيظهر في شكله الخارجي وقد يصل الى تقبيل البرقية وفي هذا السلوك يمكن أن نكشف هذه الامور:

- أن تغيراً قد طرأ على الشخص فأصبح في غير ما كان عليه .
- أن تغيراً قد حدث للعالم أيضاً فأصبح ليس مجرد ما كان عليه.
- أن تغيراً يريد الشخص أن يفرضه على العالم حتى لا يضل على ما كان عليه.
- أن تغيراً قد أحدثه العلم في الشخص فلم يعد كما كان عليه، وهكذا تدخل في دورة الانفعال.

هذه النقاط توضح أن لحظة الانفعال هي لحظة تغيير في الشخص وفي العالم كذلك ومحاولة من الشخص لتغيير العالم واستجابته لتغيير العالم له، ذلك ما يعبر عنه الجشتالطيون بانهايار الحدود الفاصلة بين العالم الداخلي للمنفعل والعالم أجنبي والانفعال عند الجشتالطيين موقف كلي من العالم.<sup>1</sup>

## 2.6.د. نظريه التحليل النفسي:

يهتم ببعض المحللون النفسيون للإنفعالات على المفاهيم مثل ألقلق والعدوان فعلى الرغم من أن فرويد قد إهتم في كتاباته بالقلق والعمليات اللاشعورية إلا أنه أهمل الإنفعالات، وإعتبرها عملية إستجابة ، ففي مقالة سنة 1915 عن اللاشعور كتب يقول: هناك ثقة بأن الإنفعالات تدخل ضمن الشعور أو الوعي<sup>2</sup>

حيث إعتبر فرويد أن الطاقة الجنسية "الليبدو" عندما تعاق عن بلوغ هدفها تتحول الى شحنة انفعالية تبغي التصريف ،وتتحين الفرص للانطلاق، وفي المرحلة الاولى من العمر، حيث لا يكون الوعي بالعالم قد نمي، تتميز بتركيز الليبدو على الجسم ،وهي ما أطلق عليها فرويد بمرحلة "الليبدو النرجسية" و نتيجة إحتكاك الطفل بالعالم ،وتزايد وعيه به يطلق قدرا من هذا الليبدو على موضوعاته ،يتزايد باستمرار ،وقد اطلق على هذا الليبدو "تعبير الليبدو الموضوعي" و نتيجة لكبت الليبدو الموضوعي يصبح إنطلاق الإنفعال تعبيرا عن

<sup>1</sup> فائق أحمد و عبد القادر محمود:مدخل الى علم النفس العام ،القاهرة،مكتبة الأنجلو المصرية،ب ت،ص333

<sup>2</sup> السيد عبد الحليم و آخرون:علم النفس العام،مكتبة غريب،ط1990،3،ص484

الليبدو النرجسي بطريقة مخفية وإشباعاً له بأسلوب تخيلي، وتصوير لحالة الحرمان القديمة بشكل مفاجئ غامض<sup>1</sup>

وللتعرف على الانفعالات بشكل أكبر لابد من التمييز بينه وبين بعض المفاهيم الأخرى التي يكون التشابه معها كبيراً، من هذه المفاهيم ما يلي:

#### 7. الانفعال وعلاقته بالدافع:

من الصعب ان نضع حداً فاصلاً بين مفهوم الدافع والانفعال، فالانفعالات ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالسلوك المدفوع، لأنه أي دافع أساسي غالباً ما ينطوي على شحنة انفعالية تقترن به، مثل دافع الاقتتال، انفعال الغضب، دافع الهرب، انفعال الخوف، الدافع الأمومي، انفعال الحنان، ورغم ان التطابق بين الانفعال والدافع ليس هكذا دائماً بسيطاً في كل الحياة اليومية، إلا ان السلوك الانفعالي هو سلوك مدفوع بقوة، ويتوقف نوع الانفعال على نوع العوامل الدافعية في لحظة معينة.

مما سبق يتضح ان هناك العديد من الظروف، والمواقف التي تدفعنا للانفعال:

- ✓ نحن ننفعل حينما تكون الدافعية قوية.
- ✓ نحن ننفع حينما تحبط الدوافع.
- ✓ نحن ننفعل حينما تستبعد الدوافع فجأة.

لذلك فالتمييز الدقيق بين الانفعالات والدوافع لا يمكن تحقيقه في كل الحالات.<sup>2</sup>

#### 8. الانفعال و علاقته بالسلوك :

الانفعال يستثير مثير خارجي، فيستجيب الدماغ والجسم بإستجابة إنفعالية، فماذا يحدث عند اذن الامر يتطلب التصرف، وسلوك الشخص يتأثر، كذلك قد يكون من الممكن أن الانفعالات لها آثار تنظيمية، أو اثار مفسدة للتنظيم فالناس في حياتهم اليومية العادية يرون في الانفعال شيئاً مناقضاً للتعقل فمثلاً السائق الماهر قد يتحول الى سائق خطر لو أنه اعتراه "الانفعال"، ولعله من النصائح الطيبة أن لا يتخذ المرء قراراً رئيسياً في حياته إلا وهو هادئ غير مستثار ولكن روبرت ليبير " كان ممن عارضوا بشدة الفكرة القائلة بان الانفعالات تؤدي بالضرورة الى الاضطراب، وهو يرى ان الانفعالات انما تنظم السلوك، وهو يضرب على

<sup>1</sup>فائق أحمد و عبد القادر محمود: مرجع سابق، ص335

<sup>2</sup> منصور طلعت و آخرون: أسس علم النفس العام، مكتبة الانجلو المصرية، 1989، ص143

ذلك الامثلة بأسرة عادت من رحلة فعلمت ان بالمدينة مجرماً مولعاً بإشعال الحرائق تمكن من تدمير عدة منازل في المنطقة. وادى سماع هذا الخبر الى ارتفاع مستوى القلق عندهم طبعاً، ولكن ماذا يكون له من اثر على السلوك؟ اول شيء يسهل عملية الادراك الحسي. فقد رأوا ان غرفة اطفالهم بمثابة مصيدة للحريق، ثم نجد القلق يؤثر في السلوك اللفظي وفي العمليات الرمزية، واذا بهم لا يكادون يتحدثون عن شيء اخر او يفكرون فيه، ثم ان القلق يزيد كذلك من التعلم، فتراهم يطالعون الكتالوجات ويتعرفون على انظمة استشعار الحريق، ثم نجد بعض العادات الجيدة مثل شراء صفارات الانذار. وأخيراً نجد القلق يعمل على تحديد اهداف الافراد تحديداً قوياً، فهم لا يتحدثون عن الاشياء السارة وإنما عن المجرم المولع بإشعال الحرائق .

ومجمل القول أن الانفعال يؤدي الى تنظيم السلوك او الى اضطرابه، وهو قد يؤدي الى اضطراب السلوك الراهن، ولكنه مع ذلك قد يؤدي الى خلق صور جديدة من السلوك تكون موجهة نحو الاهداف، وللمستويات الطفيفة من الانفعال تؤدي عادة الى التسهيل، بينما الانفعال العنيف يؤدي الى الاضطراب.<sup>1</sup>

ويتصل الانفعال بالغرائز، فالغريزة لا تتحقق كاملة إلا عند ظهور الانفعال، فأنت اذا لم تشعر بالخوف فسوف لا تهرب وهذا الانفعال يتفق وطبيعة الموقف الخارجي، فإذا هددت مصالك شعرت بالغضب الذي يزودك بطاقة من النشاط تساعدك على مواجهته الموقف والتغلب عليه<sup>2</sup>

الانفعال الهادئ المعتدل يساعد على تأدية الوظائف العقلية بنظام وتنسيق، فهو يمهّد لتغلب العقل والروية على النزوات والاندفاعات والتهور، أي يساعد على ضبط النفس وكبح جماحها، والحد من شططها، وهكذا يكون الشخص اكثر اتزاناً في تفكيره وتصرفاته وقل تحيزاً في احكامه فكأن هناك تضاد بين الانفعال الحاد وكل ما ينتمي الى دائرة العقل والمعرفة وبالتالي يسوء فهم الفرد للموقف، ويفتقد القدرة على حل المشكلات وتصبح احكامه فاسدة حيث يعمى عن رؤية الكثير من الحقائق، فلا يرى الشخص الغاضب من عدوه سوى عيوبه ونقائصه، فالانفعال الحاد يعني فقدان التوازن ويبدو كاختلال في السلوك او اضطراب في النشاط .

فالانفعال الشائر لا يعطل قوانا العقلية فحسب بل يبدد طاقاتنا ويؤدي الى التهور والاندفاع والخروج عن الاعتدال والاتزان في سلوكنا وتعاملنا مع الاخرين، مما يفسد العلاقات الانسانية ويؤدي سوء التوافق الاجتماعي وبالتالي يؤدي الى عجز الشخص من حيث كفاءته الإنتاجية ومستوى الاداء، ولذا ينبغي ان نذكر دائماً ان ضبط النفس او القدرة على التحكم في الانفعالات من أهم عوامل النجاح<sup>3</sup>

<sup>1</sup> نجاتي محمد: الدافعية و الانفعال، ط1، القاهرة، دار الشروق، 1988، ص128

<sup>2</sup> عويضة كامل: علم النفس الشخصية، بيروت، دار الكتب العلمية، 1996، ص137

<sup>3</sup> المليجي حلمي: علم النفس المعاصر، ط4، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية، 1982، ص159

## 9. الانفعال وعلاقته بالعاطفة:

الانفعالات والعواطف جانب اساسي من الحياة النفسية الإنسانية، بدونها تكون الحياة كئيبة باردة وآلية لا حراك فيها<sup>1</sup>. فالعاطفة استعداد نفسي ينشئ عن تركيز مجموعة من الانفعالات حول موضوع معين مكتسب بالخبرة والتعلم، والفرق كبير بين العاطفة والانفعال بينما يكون الانفعال تجربة عابرة و العاطفة نزعة مكتسبة تكون بالتدرج بعد ان مرت خلال تجارب وجدانية وأعمال عدة<sup>2</sup>

والعاطفة تتميز عن الانفعال بأنها ذات ثبات نسبي واستقرار الى حد كبير مما يجعلنا قادرين على التنبؤ بالسلوك القادم للإنسان اذا عرفنا عواطفه، ولكن ليس معنى ذلك ان العواطف كلها مستمرة اذ انها تزول العاطفة اصلا وقد تتحول الى نقيضها اذا اختلفت التجارب والخبرات والعواطف ذات الاهمية الكبرى في حياة الانسان، فهي تساعد على تنظيم انفعالاته وما يتصل بها من انماط سلوكيه نحو موضوع ما وتنسيقها بشكل متوازن وتساهم بتزويده بالتعليل المنطقي والتبرير الفكري لانفعالاته المتكررة ولذلك يطلق عليها احيانا في علم النفس بالعادات الانفعالية<sup>3</sup>.

## 10. الانفعال وعلاقته بالتفكير:

الانفعال هو طاقه مخزونه تتدفع في توتر نحو اشباع حاجه عاجله تتاله، وهذه الطاقة قوة عمياء لا تريد الا التحرك والإشباع العاجل وبأقصر طريق. ولهذا الاندفاع الاعمى الاهوج أثره البعيد في شتى العمليات العقلية من ادراك واستقرار وتفكير واستدلال او محاكمه، وكلما كان الانفعال اكثر هيجانا كان مستوى التفكير اكثر بدائيا وضعيفا، فالانفعال والتفكير هما كفتا ميزان، كلما ارتفع احدهما هبط الاخر. ولذا كان في الاثر "لا يحكم القاضي وهو غضبان أو خائف"<sup>4</sup>

## 11. الانفعال وعلاقته بالثقافة:

يؤكد علم النفس الاجتماعي ان الانفعالات ليست مجرد حالات فيزيولوجية، بل تتأثر الى حد كبير بالثقافة والتعلم فالثقافة تؤثر في الانفعالات من حيث المواقف التي تبعث على الانفعال ومن حيث الطريقة التي يعبر بها وان مظاهر حاله الانفعالية تتحدث بثلاثة مظاهر هي:

✓ وجود موقف معين يفسره الفرد بشكل خاص تبعا لخبراته.

<sup>1</sup> المزيد منصور: دور المعلومات في ترشيد القرار الامني، رسالة ماجستير غير منشورة، اكااديمية نايف العربية للعلوم الامنية، 143، 1998

<sup>2</sup> زيدان محمد مصطفى: الدوافع و الإنفعالات، الرياض، عكاظ، 1984، ص121

<sup>3</sup> الهاشمي عبد الحميد: أصول علم النفس العام، جدة، دار الشروق، 1984، ص182

<sup>4</sup> الهاشمي عبد الحميد: مرجع سابق، 138



✓ استجابة داخلية لهذا الموقف وتتضمن هذه الاستجابة تغيرات جسمانية و فيزيولوجية وعمليات عقلية.

✓ تغيرات جسمانية خارجية مكتسبة من الثقافة للتعبير عن هذا الإنفعال .وهذه قد تكون تغيرات لغوية أو تعبيرات في ملامح الوجه أو الحركات الجسمانية أو كلها مجتمعة ،ففي حالة الإنفعال إذن لابد أن يفسر الفرد الموقف تفسيراً خاصاً مستمداً من خبرته<sup>1</sup>

## 12. الانفعال وعلاقته بالتعلم:

وتكتسب الانفعالات بثلاثة طرق هي:

**ألتقليد ، الاشتراط ، الفهم**

✓ **ألتقليد:** نلاحظ أهميه التقليد في تعلم الانفعالات عند الاطفال الصغار ، فمعظم الاطفال في سن الثانية تقريباً يقلدون سلوك من يحيطون بهم .ويبدو أنهم يتعلمون على نحو مباشر وسريع للحكم على الحالات الانفعالية لأمهاتهم ويستجيبون للمواقف بنفس الطريقة .فإذا عنفت الأم القطة وهي غاضبة فإن الطفل يعمل بنفس الأسلوب.

✓ **الاشراط :** ومن امثله تلك التجربة التي أجراها " واطسون" على الطفل " ألبرت" كان هذا الطفل سليم الجسد والنفس معا ليس لديه مخاوف اللهم إلا خوفه كغيره من الاطفال من الاصوات العالية المفاجئة ،ومن فقد السند فجيء بفأر أبيض لم يكن يخاف منه، وبينما الفأر يقترب منه أحدث المجرب صوتاً مرتفعاً عالياً وهو مثير مناسب لأثاره الخوف وبعد تكرار هذا مرات معينه أظهر " ألبرت" خوفاً ملحوظاً من الفأر الأبيض ومن الحيوانات الأخرى التي لها فراء شبيه بالفأر

✓ **الفهم:** يقصد بكلمة فهم في هذا المجال وصف للعوامل المعقدة التي تدخل في عملية تلقي المعلومات وتفسيرها ، تلك التي تثير انفعالات الفرد.

ويمكن اعتبار بعض المخاوف عقلانية اي ان معرفة عواقب ونتائج موقف معين يكفي لإثارة استجابة الخوف. كالخوف من الصعود الى مكان مرتفع خشية السقوط<sup>2</sup>

## 13. الانفعال وعلاقته بالمزاج :

<sup>1</sup> زيدان محمد مصطفى:مرجع سابق،ص87

<sup>2</sup> جابر جابر عبد الحميد:مدخل لدراسة السلوك الإنساني،القاهرة،دار النهضة العربية ، 1986،ص334

إن الانفعال حالة طارئة مؤقتة غير مقيدة بموضوع معين ، ثم إن الانفعال ليس كالمزاج الذي يعد حالة انفعالية ثابتة ومعتدلة نسبيا ، تنتاب الفرد فترة من الزمن تطول أو تقصر أو تعاوده بين حين وآخر ، ويعد خلفية ، و مهياة لحالات إنفعالية اذا أستثير الفرد خلالها إنطلق انفعاله قويا عنيفا .فضلا عن أنه يعتمد على عوامل وراثية ابرزها حالة الجهاز العصبي والجهاز الغدي والحالة الصحية العامة للفرد<sup>1</sup>

موجز القول إن الحالة المزاجية اقل عنفا وأطول بقاءا من الانفعال فالفرد حين يسمع خبرا سيئا قد يشعر بالحزن ،وهذا انفعال عابر ، فان لازمه الحزن يوما او عدة اسابيع سمي " أسى " والأسى حالة مزاجية<sup>2</sup>

#### 14. الانفعال والصحة النفسية:

هناك غير قليل من الامراض النفسية انما مصدرها انفعالات أصابها احد عاملين هامين، إما انها انفعالات متطرفة ارهقت اعصاب صاحبها. ولم يحاول ان يقوم بعملية ضبط نفسي متوازن لها. فالخوف اذا اشتد استمر فإنه قد يتعدى الى مخاوف وهمية او ان يصل الى مرحلة " القلق المرضي " أو " وسوسه فكرية مستعصية"

والعامل الثاني: هو محاولة كبت الانفعالات الصحية الفطرية الهامة. فالكبت الصارم لا يميت هذه الانفعالات الفطرية في الانسان ،بل يحولها الى هم أو غم أو إكتئاب وقد ينتهي ذلك الى نقمة على النفس. ثم الى الانتحار كما هو الحال في بيئات غير مؤمنة. فالغضب اصلا كالانفعال لا يجوز كبته بل ينبغي تحويل طاقته الى تنافس الخير او حب الجهاد<sup>3</sup>

ولكي يتمتع الفرد بالصحة النفسية يجب توجيهه توجيها بناءا ومن هذه التوجيهات مايلي :

- ✓ التمتع بالصحة البدنية يساعد الفرد على تحقيق قدر من الصحة الانفعالية حيث لوحظ ان الافراد الذين يعانون من اوجاع وامراض جسديه عاده ما يجدون صعوبة كبيره في التحكم في انفعالاتهم.
- ✓ اختيار المهنة المناسبة ضروري لكي يحقق الفرد فيها ذاته ويساعد ذلك الفرد على الاستقرار والتمتع بالصحة الانفعالية.
- ✓ الاستقرار الاسري ضروري لكي يشعر الفرد بهدوء العيش والطمأنينة التي تؤدي به الى الصحة الانفعالية.

<sup>1</sup> الوقفي راضي:مقدمة في علم النفس ،ط3،عمان،دار الشروق،1998،ص355

<sup>2</sup> زيدان محمد مصطفى:مرجع سابق،ص86

<sup>3</sup> الهاشمي عبد الحميد:مرجع سابق،ص174

- ✓ الحصول على قدر كافي من الراحة، ذلك لان العمل الشاق المستمر كثيرا ما يؤدي الى التوتر والاضطراب الانفعالي.
- ✓ تجنب الضغوط غير الضرورية ومحاولة ان يعيش عيشة بسيطة في ظل اهداف واقعية، يمكنه تحقيقها دون جهد كبير او عناء عظيم.
- ✓ مساعده الفرد على حل المشكلات المحيطة به، ذلك لأن تراكم المشكلات وتركها دون حل عادة ما يؤدي الى الاضطرابات الانفعالية.
- ✓ تهيئة الفرص التي تمكن الفرد من التنفيس عن ضيقه ومتاعبه، وذلك عن طريق ممارسة الهوايات المفيدة والانشطة المحببة الى النفس<sup>1</sup>

### 15. الانفعال والأمراض النفس جسمية :

وهناك من الذين يترددون على المصحات والعيادات لا يعانون من امراض جسمية واضحة. رغم اعراضها البدنية العضوية . وهذا ما يجعل المستشفيات الحديثة تفتح اقساماً خاصة بالطب النفسي وأصبحت العناية الصحية تشمل المريض كله من حيث هو " انسان " لا من حيث مجرد مجموعة من الاعضاء والأجهزة الجسدية<sup>2</sup>

فان للانفعالات الشديدة نصيباً كبيراً فيها يصاب به الفرد من امراض نفس جسمية "سيكو سوماتي" ، اي امراض جسمية ذات اصول نفسيه مثل قرحة المعدة وقرحة الاثني عشر وضغط الدم العالي وغيرها من الامراض.

إن الانفعال يتطلب دائماً قدراً من التنفيس أو التصريف بهدف إنسياب الطاقات الحشوية الداخلية والتغيرات الفيزيولوجية الخارجية ، لتؤدي وظائفها المنوط بها في يسر وإنسجام ، أما إذا تعطلت هذه الطاقات الحشوية والتغيرات الفيزيولوجية عن عملها بسبب العوائق والسدود والحواجز، كأن يكف الانسان عن أذى أو ضرر أصابه من شخص آخر، كما أن مثل هذه الاسباب المثيرة للإنفعال قد تستمر ردحا طويلاً من الزمن في حالة إعاقة وكف، بسبب الكبت أو القمع فتصبح "مزمناً" مما يحدو بها الى ظهور الأمراض السيكو سماتية، والواقع الأكيد أننا إذا أغلقنا الباب في وجه إنفعالاتنا ولن نسمح لها بالتعبير الحركي والسلوك الواقعي لأنفسنا وحياتنا، ما لم نفعل ذلك فإن جسدنا يقوم بمهمة التعبير المطلوب من هذه الانفعالات ولكن بعد دفع الثمن

<sup>1</sup> الكنانى ممدوح و آخرون:مدخل الى علم النفس ،بيروت،مكتبة الفلاح،2002،ص417

<sup>2</sup> الهاشمي عبد الحميد:مرجع سابق،174

الباهظ في صورة خلل أو اضطراب وأمراض عضوية كثيرة ، إن هذه الامراض بمثابة المترجم عن حياتنا الإنفعالية اللاشعورية .

ويمكن القول أن: الاصابة بالأمراض السيكو سوماتية تكثر لدى الرجال وتقل كثيرا لدى النساء إنها كثيرة في محيط رجال الاعمال ورجال المهمات الصعبة والإداريين وبعض المفكرين والعلماء<sup>1</sup>

## 16. أنواع الانفعالات :

الانفعالات كثيرة ومتنوعة بحيث لا يمكن حصرها وهي تختلف باختلاف الافراد والبيئة والمواقف التي يواجهها هؤلاء الافراد.

وهناك تقسيمات عديدة للانفعالات فمثلا يقسم " ماكوجل " الانفعالات الى ثلاثة اقسام :

- إنفعالات أولية :هي المتصلة بالغرناز وتظهر في حياة الانسان قبل غيرها .
- الانفعالات المركبة :هي التي تنشأ كل منها من إمتزاج إثنين أو أكثر من الانفعالات الاولية نتيجة لإثارة غريزة أو أكثر من الغرناز التي لا يعارض بعضها بعضا .
- الانفعالات المشتقة :فتنبعث عن رغبه خاصة<sup>2</sup>

## والبعض يرى تصنيفها كالاتي :

- انفعالات ذات صفة عدوانية مثل الغضب والحقد.
- انفعالات ذات صفة مانعة أو معطلة مثل الخوف والقلق.
- انفعالات سارة مثل الحب والحنان<sup>3</sup>

## والبعض من يصنفهم كالاتي :

- إنفعالات أولية أو بسيطة مثل الخوف والقلق .
- إنفعالات معقدة في تكوينها حيث تقوم على إمتزاج إنفعالين أو أكثر مثل الغيرة والدهشة<sup>4</sup>

<sup>1</sup> الطويل عزت :معالم علم النفس المعاصر، ط3، الاسكندرية، دار المعرفة، ص218

<sup>2</sup> خير الدين حسن : العلوم السلوكية المبادئ و التطبيق، ب ت ، ص92

<sup>3</sup> يونس انتصار :السلوك الانساني، دار المعارف، 1978، ص148

<sup>4</sup> كناني ممدوح :المدخل الى علم النفس ، بيروت ، مكتبة الفلاح ، 2002، ص409

## انفعال الخوف:

يعد إنفعال الخوف فطريا لأن الانسان يزود به عند الولادة ، ويظهر هذا الانفعال خلال الاشهر الاولى من حياة الطفل ، ومن أهم مثيرات هذا الانفعال الاصوات المرتفعة وفقدان السند ورؤيته وجوه غريبة لم يتعود عليها .

ومما هو جدير بالذكر أن الخاصية المتميزة للخوف هي الانكماش والانسحاب وفي بعض الاحيان الاستجابة الهروبية وتجارب علم النفس "وطسن" خير مثال على ذلك.

ويرتبط الخوف بعدد من المتغيرات كالعمر والجنس والمستوى الاقتصادي والاجتماعي<sup>1</sup>

ويمكن تقسيم الخوف الى نوعين :

✓ خوف موضوعي :

وهو الذي ينشأ عن مواقف تهدد الانسان بأخطار حقيقية كالخوف من النار مثلا او الخوف من حيوان مفترس.

✓ خوف غير موضوعي : وهو الخوف من أشياء لا تهدد الانسان بأخطار حقيقية كالخوف من

الظلام أو الخوف من الحيوانات الاليفة كالثعبان ، ويطلق على هذا النوع من الخوف اسم الخوف المرضي ، ويرى أصحاب مدرسة التحليل النفسي أن هذه المخاوف ترجع الى خبرات مؤلمة واجهها الانسان في حياته الاولى وبقيت مكبوتة في اللا شعور<sup>2</sup>

وليس فائدة الخوف مقصورة فقط على وقاية الانسان من الاخطار التي تهدده في حياته الدنيوية وإنما من أهم فوائده ايضا أنه يدفع المؤمن الى إتقاء عذاب الله في الحياة الآخرة ، فالخوف من عقاب الله يدفع المؤمن الى تجنب الوقوع في المعاصي<sup>3</sup>

▪ إنفعال القلق :

القلق إنفعال إنساني أساسي ، ويعرف بأنه إنفعال غير سار وشعور مكرر بتهديد أو هم مقيم ، وعدم راحة أو إستقرار ، مع إحساس بالتوتر و الشد وخوف دائم لا مبرر له من الناحية الموضوعية، وغالبا ما يتعلق هذا الخوف بالمستقبل المجهول، كما يتضمن القلق استجابة مفرطة لمواقف لا تعني خطرا حقيقيا ، والتي قد لا

<sup>1</sup> الداهري صالح : أساسيات التوافق النفسي و الاضطرابات السلوكية و الإنفعالية الأسس و النظريات، 2008، ص124

<sup>2</sup> مطوع ابراهيم : اعرف نفسك ، علم النفس للجميع، الدار العالمية للنشر و التوزيع، 2004، ص53

<sup>3</sup> نجاتي محمد ك القرآن و علم النفس ، القاهرة ، دار الشروق، 1982، ص65

تخرج في الواقع عن اطار الحياة العادية ، لكن الفرد الذي يعاني من القلق يستجيب لها غالبا كما لو كانت ضروريات ملحة أو مواقف تصعب مواجهتها.

وتجدر الإشارة الى ان التعريف السابق ينطبق اكثر على القلق المرضي ، ويعني ذلك ان هناك نوعا آخر من القلق يعد سويا طبيعيا.

والقلق السوي إستجابة طبيعية لمواقف تسبب القلق لدى معظم البشر. ومن مثيراته مواقف الامتحان كالقلق الذي يشعر به الطالب قبل الامتحان.

ويمكن التفرقة بين القلق المرضي والقلق السوي تبعد لما يلي :

- ✓ نوعية المواقف المسببة له .
- ✓ شدة الأعراض : هل هي حادة .
- ✓ دوام الأعراض هل هي مزمنة<sup>1</sup>

#### ■ إنفعال الغضب

هو وسيلة للتعامل مع البيئة المهددة ، فهو يحوي إستجابات طارئة وسلوكا مضادا لمثيرات التهديد ويصاحبه تغيرات فيزيولوجية لإعداد الفرد لسلوك يناسب الموقف المهدد ، ويؤدي الغضب الى صراعا مع الاخرين الذين يعترضون على الغضب أو الذين يتهددهم ، وصراعا مع النفس لأن الغضب يحرم الفرد من العطف والحب ويفقده السيطرة على نفسه ،وقد يوجه الغضب في شكل عدوان نحو الآخرين ، وقد يوجه نحو الذات ، وقد يظهر الغضب في شكل نوبات وقد يصب الغضب على كبش فداء " شخص أو موقف اخر " عندما يكون الفرد عاجزا على توجيه غضبه الى الشخص أو الموقف الذي أثار الغضب ، وقد ينسحب الفرد من الموقف<sup>2</sup>

#### ■ إنفعال الغيرة

وهي إستجابة إنفعالية معروفة إجتماعية، وهي خليط من الغضب والخوف والحب ومن الانفعالات الواضحة في الطفولة المبكرة ، وظهورها ينتج من فقدان الطفل حب من حوله أو تصوره فقدان هذا الحب.

ويحدث ذلك عادة عند ميلاد أخ جديد له يشغل الأم عنه ، إذ يرى الطفل في هذا الانشغال عدم حب أمه له ،ويرى في هذا الوليد الجديد منافسا له في وقت يعاني فيه الطفل مقاومة ضدين :نزعات اعتمادية، ونزعات

<sup>1</sup> احمد عبد الخالق :أسس علم النفس ن الإسكندرية ،دار المعرفة الجامعية ،1990 ،ص477

<sup>2</sup> الكنانى ممدوح و آخرون :مرجع سابق ،ص412

استقلاليه، فنجده يلجئ الى حيل يعوض بها ما فقده من حب الام مثل التأتأة او التبول اللاإرادي او الاحلام المفزعة او السلبية<sup>1</sup>

### 17. تصنيف الانفعالات :

- تختلف الانفعالات من حيث المشاعر المصاحبة لها منها انفعالات سارة تصاحبها مشاعر إرتياح مثل انفعالات الفرح والزهو ومنها انفعالات أليمة يصاحبها مشاعر عدم الارتياح لأنها ترتبط بإعاقه الحاجات الاساسية للفرد مثل الغضب والغيط .

- تتباين الانفعالات أيضا من حيث الأثر الناجم عنها فبعضها ذات أثر منشط كالفرح والغضب والبعض الآخر مثبط مثل الحزن أو الانقباض.

- من حيث درجه الوضوح نجد بعض الانفعالات بارزة ذات التقاسيم ،ومعالم واضحة كالضحك والتقرز بينما نجد انفعالات أخرى تعاليمها غير واضحة مطموسة مثل حب التملك.

- قد تكون الانفعالات عرضية طارئة مثل الغيط أي تزول بزوال مثيراتها ،وقد تكون مزمنة لا يدرك لها الشخص سببا مثل القلق ومشاعر الذنب وكلاهما يرجع الى أسباب لا شعورية أو نتيجة الصدمات الانفعالية التي تعتري الفرد أثناء طفولته .

- الانفعالات إما بسيطة أولية لا يمكن تحليلها الى أبسط منها ، كالخوف والغضب وقد تكون الانفعالات مشتقة وهي التي تعقب الانفعالات البسيطة الاولية مثل اليأس أو الأمل الذي يعقب الخوف مثلا<sup>2</sup>

### 18. التغيرات الفيزيولوجية والسلوكية في الانفعالات :

يصاحب الانفعال مظاهر شعورية ذاتية وأخرى فسيولوجية داخلية وثالثة جسمية خارجية ظاهرة ،وتتمثل هذه المظاهر بما يلي :

**المظاهر الشعورية الذاتية :** وهي مجموعه تغيرات يشعر بها الفرد ويحس بها وتتمثل في تغيير مفاجئ يشمل الانسان كله ، ويختلف من إنفعال الى آخر ، تبعا لنوع الانفعال ، ويمكن دراسة هذا الانفعال عن طريق التأمل الباطني أو عن طريق جهاز كاشف الكذب ،والذي يقيس بعض التغيرات الفيزيولوجية التي ترافق الانفعال ، كسرعة نبضات القلب ، وضغط الدم ، وسرعة التنفس ، والاستجابة الجلدية الكهربائية ،

<sup>1</sup> يونس إنتصار :مرجع سابق ،ص156

<sup>2</sup> الملجي حلمي : علم النفس المعاصر ،ط4،الإسكندرية دار المعرفة الجامعية ،1982،ص157

حيث أن هذا الجهاز يسجل مرور التيار الكهربائي في الجسم وبالتالي يسهل معرفة درجة إنفعال الفرد ، من خلال تذبذب مؤشره مبينا مدى الحالة الانفعالية التي يمر بها وعادة ما يطلب من الشخص الذي تجرى عليه التجربة أن يجيب على مجموعة من الاسئلة ، فإذا كان له علاقة بالحادث الانفعالي فإن المؤشر يتحرك بقوة دالة على إرتباطه بإنفعال<sup>1</sup>

### 19. أهم الاعراض الجسميه والفيزيولوجية المصاحبة للانفعالات

- ضغط الدم وتوزيعه : إذ يحدث عادة في حالة الانفعال إرتفاع في ضغط الدم وتغير في توزيعه بين سطح الجسم وداخله.
- سرعة ضربات القلب : إن ضربات القلب تزداد في حالة الانفعال ، وهذه ظاهرة عامة خبرتها غالبية الناس.
- إتساع حدقة العين : مما يلاحظ أن حدقة العين تضيق في حالات الألم والاضطراب بينما تتسع في حالات الهدوء والسرور.
- جفاف الحلق والفم : يؤثر الاضطراب الانفعالي فيسيل اللعاب إذ تقل كميته ويجف الحلق والفم في حالات الفزع والغضب خاصة.
- حركه الامعاء والمعدة : ففي حالة الخوف تشل المعدة عن الحركة ومن الممكن ملاحظه ذلك بالفحص بالاشعة كما أنه يحدث في حالات كثيرة أن يصاب الفرد من شدة الإنفعال بالإسهال أو الإمساك.
- تغير كيمياء الدم : فتحليل الدم في الحالات الانفعالية يثبت تغيرا كيميائيا إذ يتغير منسوب السكر والادرينالين وغيرهما من العناصر.
- تغير نظام عملية التنفس<sup>2</sup>

**التغيرات البدنيه الخارجيه:** تحدث أثناء الإنفعال عدة تغيرات في السلوك الخارجي منها :

- **تعبيرات الوجه :** حيث وجد تشابه كبير بين تعبيرات الوجه الانفعالية بين كثير من المجتمعات ومع أن بعض التعبيرات في الوجه أثناء الإنفعال محدد وراثيا إلا أنه توجد أيضا بعض تعبيرات الوجه وبعض الإيماءات البدنية اثناء الانفعال والتي يتعلمها الافراد من ثقافات مختلفة نشأوا فيها

<sup>1</sup> الزغلول عماد والهنداوي علي :مدخل الى علم النفس،2004،ص422  
<sup>2</sup> زيدان محمد نصطفى : الدوافع و الانفعالات،الرياض ،عكاظ،1984،ص85



- **هيئة البدن** : حيث تحدث تغيرات واضحة في هيئة البدن ،وتبدو في تصلب القدمين في المكان ، أو قد يحدث الجري أو الهرب ،ويسبب الغضب إنقباض اليدين والتكشير عن الأنياب وبعض الحركات العنيفة التي تهدف الى الهجوم والإعتداء ،أما الحب فيدفع الى القيام ببعض الحركات المتجهة نحو الشيء المحبوب ويسبب الحزن حالة من التراخي والوجوم<sup>1</sup>
- **نبرات الصوت ونغماته** : يتغير الصوت كثيرا لدى المنفعل شديد الغضب فترى الواحد منهم يتحدث أثناء الإنفعال بوجه عام ، بنبرات صوتية حادة أو نغمات كلامية قاسية ، كما يتخلل صوت المنفعل رنة أسي ويردد تعبيرات " لعلى وعسى " إن مثل هذه النبرات الصوتية والنغمات الحاملة ، نسمعها بوضوح لدى بعض الممثلين الموهوبين ، وهكذا يلعب الإنفعال دورا كبيرا في تلوين نبرات صوتنا ونغمات حديثنا<sup>2</sup>

### قياس إتساع حدقة العين :

من المناهج الجديدة في قياس التغيرات الفيزيولوجية المصاحبة للإنفعال قياس اتساع حدقة العين ويقوم هذا المقياس على أساس حقيقة معينة وهي أن حدقة العين تتسع في حالة وجود مثير يستثير إستجابة عيوبه وتضيق لمثير مكروه ، ويتوقع بعض علماء النفس أن قياس اتساع حدقة العين من الممكن أن يكون له قيمة في العلاج النفسي " قيمه تشخيصية على الأرجح" فالمريض الذي لا يستطيع أن يذكر للمعالج بعض خبراته أو يحدثه عن الجذور الطفولية لمشاكله لأنه نفسه غير واعي بها ،"لأنها لا شعورية " من الممكن أن نكتشف عن مصادر مشاكله إذا عرضنا عليه بعض الصور التي تمثل مواقف ضاغطة<sup>3</sup>

### 20. فوائد الانفعالات :

تحقق الدرجات المعتدلة من الإنفعالات العديد من الفوائد بالنسبة للفرد ومنها ما يأتي :

- تزيد الشحنة الوجدانية المصاحبة للإنفعال من تحمل الفرد وتدفعه الى مواصلة العمل وتحقيق أهدافه.
- للإنفعال قيمة إجتماعية فالتعبيرات المصاحبة للإنفعال كما سبق أوضحنا ذات قيمة تربط بين الافراد وتزيد من فهمهم لبعضهم البعض.

<sup>1</sup> الكناني ممدوح و آخرون: المدخل الى علم النفس،بيروت ن مكتبة الفلاح،2002،ص403

<sup>2</sup> الطويل عزت :معالم علم النفس المعاصر،ط3، الإسكندرية ،دار المعرفة الجامعية،1999،ص215

<sup>3</sup> خليفة صابر: مبادئ علم النفس ، عمان ، دار أسامة للنشر و التوزيع،ب ت،ص137

- تعتبر الإنفعالات مصدرا من مصادر السرور فكل فرد يحتاج الى درجة معينة منها إذا زادت أثرت على سلوكه وتفكيره ، وإذا قلت إصابته بالملل.
- تهيئ الإنفعالات الفرد للمقاومة من خلال تنبيه الجهاز العصبي اللاإرادي<sup>1</sup>

## 21. أضرار الانفعالات :

- يؤثر الانفعال على تفكير الفرد فيمنعه من الاستمرار كما هو الحال في حالة الغضب أو يجعل التفكير بطيئا كما هو الحال في حالات الحزن والاكتئاب.
- يقلل الإنفعال من قدرة الشخص على النقد وإصدار الاحكام الصحيحة.
- كما يؤثر أيضا على الذاكرة فيما يتصل بالأحداث التي تتم أثناء فترة الإنفعال .
- في حالة حدوث الإنفعالات بشكل دائم ومستمر يترتب عليها العديد من المتغيرات الفسيولوجية مما يؤدي الى حدوث تغيرات عضوية في الانسجة وينشأ في هذه الحالة ما يسمى بالأمراض النفس جسمية او "السيكو سوماتية"<sup>2</sup>

## 22. النضج الانفعالي :

- وهو يقاس بمدى إبتعاد الفرد عن السلوك الإنفعالي الخاص بمرحلة الطفولة وإقترابه من سلوك الراشدين .
- ويلاحظ أن مفهوم النضج الإنفعالي أشمل وأوضح وأعم من مفهوم الإتزان الإنفعالي ويعرف "أنجلش" النضج الإنفعالي بأنه الدرجة التي يتخلى فيها الفرد عن السلوك الإنفعالي المميز لمرحلة الطفولة ، ويظهر السلوك الإنفعالي المناسب لمرحلة الرشد وتحدد "هولنجورث" الصفات الرئيسية للشخص الناضج في إثنين :

- قدرته على التدرج في إستجابته الوجدانية.
- قدرته على تأجيل بعض الاستجابات<sup>3</sup>

## 22. أهم خصائص النضج الانفعالي :

- القدرة على التحكم في إنفعالاته ،فلا يندفع ولا يتهور ولا يثور بل يرفض ما لا يريد ويفرض ما يشاء .

<sup>1</sup> السيد عبد الحليم و آخرون: علم النفس العام، ط3، مكتبة غريب، 1990، ص492  
المزني اسامة: القيم الدينية وعلاقتها بالإتزان الإنفعالي و مستوياته لدى طلبة الجامعة الإسلامية، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية

<sup>2</sup> غزوة، كلية التربية، 2001، ص65

<sup>3</sup> أبو زيد إبراهيم: سيكولوجية الذات و التوافق، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية، 1987، ص176، 166

- القدرة على كبح جماح شهواته، والسيطرة على نزواته فهو قادر على تأجيل لذاته العاجلة أو الإرضاء السريع لدوافعه من أجل أهدافه الآجلة .
- تناسب الإنفعالات مع مثيراتها فلا يشطط في غضبه لأسباب تافهة ، فيسب ويشتم ويعتدي ، ولا يبالغ في خوفه أو غيظه فيرتجف ويتشنج .
- يتخلى عن أساليب السلوك الطفيلية كالأنانية وحب التملك .
- هادئ ومتزن إنفعالياً، إنفعالاته ثابتة بينما الشخص غير الناضج متقلب إنفعالياً أو مذبذب في إنفعالاته لا يستطيع التنبؤ بسلوكه الإنفعالي .
- الإعتماد على النفس والقدرة على تحمل المسؤولية .
- القدرة على الاحتمال : تحمل الأزمات والنقد والإحباط أو الفشل<sup>1</sup>

<sup>1</sup> المليجي حلمي: علم النفس المعاصر ، ط4، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية، 1982، ص164

## خلاصة:

تعتبر السلوكيات الإنفعالية من أكثر الاضطرابات الاجتماعية و الثقافية و الاخلاقية و النفسية شيوعا عند الإنسان عامة و الطفل خاصة ، حيث تظهر بصورة واضحة من خلال سلوكياته المنحرفة عن السلوك المتعارف عليه في مجتمع بيئته التي يعيش فيها و ينتمي إليها حيث يتكرر ذلك السلوك السلبي بإستمرار كما يمكن رؤيته و ملاحظته و الحكم عليه من قبل الاسوياء الذين لديهم علاقة بالطفل ،ولعل هذه السلوكيات الانفعالية او الاضطرابات التي تظهر في عدة أشكال لاسيما عند ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي داخل المؤسسات التربوية و لديها تأثير على الطفل و كذا علاقته بالاقربان.

يعتبر النشاط البدني الرياضي التربوي من أنجع و أحسن السبل و الطرق لعلاج هذه الإنفعالات و الذي يهدف الى التعديل و التخفيف التدريجي منها ، و ذلك من خلال تحسين عملية التكيف مع هذا النشاط بالنسبة للطفل الممارس ،حيث يساعده على التبصر بذاته و معرفة قدراته و إمكاناته و جوانب القوة و الضعف الخاصة به .

و لذلك سعينا من خلال هذا البحث لإبراز أهمية و دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعديل السلوك الإنفعالي للفئة العمرية 14.11 سنة .

# الفصل الثالث

## النضج البيولوجي

**تمهيد :**

مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الانسان وأصعبها لكونها تشمل على عدة تغيرات عقلية وجسمية إذ تتفرد بخاصية النمو السريع غير المنظم وقلّة التوافق العضلي العصبي بالإضافة الى النمو الإنفعالي والتخيل والحلم وتعرف على أنها فترة العواطف والتوتر والشدة والعنف وتكتنفها الأوهام النفسية وتسودها المعاناة والإحباط والصراع والقلق والمشكلات السلوكية وصعوبة التوافق ويعتقد العلماء والباحثون في دراسة فترة المراهقة لاعتبارات مدرسية إلا ان ذلك لا يمنع من دراسة تلك المرحلة في جميع أطوارها لإختبارات علمية نفعية تجعلنا أقدر على التعامل مع المراهق من جهة وعلى فهمه من جهة أخرى من هذا المنطلق إرتأينا في هذا الفصل التطرق الى مختلف جوانب المراهقة من أقسامها وخصائصها وأنواعها بالإضافة الى تعريفاتها اللغوية والاصطلاحية

**1. تعريف النضج :**

يتمثل النضج بمفهومه العام في جملة من التغيرات العديدة التي تطرأ نتيجة النمو والتطور الداخلي المتتابع على تركيبية البنية العضوية أو البيولوجية أو الفيزيولوجية للكائن الحي عبر مراحل حياته المختلفة ويتناول هذا النمو وتظهر ملامحه بشكل واضح على جميع نواحي الكائن الحي ويعتبر نولج أساسا للتعلم والنمو المتكامل الذي يتيح للإنسان القدرة على كمال حياته بشكل طبيعي حيث أن هناك مجموعة الانماط السلوكية الخاصة بالفرد لا تستطيع ان تعمل بمعزل عن نضج الاعضاء الجسدية الخاصة بها ومن الأمثلة على ذلك المشي والنطق ومهارات الكتابة والقراءة حيث ان الطفل لا يستطيع القيام بتلك المهارات إلا في حالة نضجه على المستوى العصبي والعقلي والجسدي<sup>1</sup>

**2. أنواع النضج:****1.2 النضج الإنفعالي أو الوجداني:**

وهو وصول الشخص الى مرحلة الاستقرار النفسي، والقدرة على التحكم بكافة الإنفعالات وردود فعله بسورة تتناسب مع مستواه الزمني، ومع خبراته العملية ويظهر ذلك جليا في تصرفاته وطرق تعامله مع المواقف الحياتية العديدة التي يمر بها يوميا، حيث يكون هناك ملاءمة وإتفاق ما بين إستجاباته الانفعالية والمواقف التي نتجت عنها هذه الاستجابات .

**2.2 النضج الاجتماعي:**

يعني وصول الفرد الى مرحلة التكيف والتواصل مع المجتمع المحيط به بكافة فئاته وطبقاته بحيث تمكنه هذه المرحلة من تكوين العلاقات الاجتماعية المتينة مع الاخرين خاليه من التعقيد والصراعات والرغبة والخوف في التعامل معهم

**3.2 النضج العقلي:**

وذلك بإملاكه درجة من النمو الكافي في الوظائف والقدرات العقلية والمهاراتية في الجانب التفكيرى والمعرفي، والتي تسمح للشخص بإملاك شخصية مستقلة غير تابعة لغيرها، تتفاعل مع المجتمع بصورة طبيعية تؤثر وتتأثر بالآخرين دون أن تتيح لهم فرصة التحكم بها .

<sup>1</sup> بلعابد عبد القادر :تشكيل البروفيل المهني على ضوء مفهوم النضج المهني

## 4.2 النضج الجنسي:

وهي مرحلة نمائية يصل فيها الفرد الى عمر البلوغ، بحيث يصبح فيها قادرا على الإنجاب والتكاثر بحيث يطرأ عليه تغيرات في الهرمونات، وكذلك تغيرات في المظاهر الجسمانية والعقلية تكون ملحوظة وبارزة تشير الى إنتقاله الكامل من مرحلة الطفولة لمرحلة البلوغ .

## 3. مفهوم المراهقة:

يدل مفهوم كلمة المراهقة في علم النفس على مرحلة الإنتقال من الطفولة الى مراحل أخرى من النمو<sup>1</sup> . حيث تتميز بأنها فترة معقدة لما تحمله من التغيرات التي تحدث للطفل، عضوية ، نفسية وذهنية حيث تجعل منه كامل النمو وهناك العديد من التعاريف والمفاهيم الخاصة بها

## 1.3 تعريف المراهقة:

- لغة: هي الإقتراب والدنو من الحلم وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم راهق بمعنى إقترب من الحلم ودنا منه<sup>2</sup>
- إصطلاحا: يعني مصطلح المراهقة بما يستخدم في علم النفس بمرحلة الإنتقال من مرحلة الطفولة الى مرحلة النضج والرشد<sup>3</sup>

و معناها كذلك النمو، نقول راهق الفتى و راهقت الفتاة بمعنى أنهما نميا نموا متواصلًا ومستمرًا والإشتقاق اللغوي يغير هذا المعنى على الإقتراب والنمو من النضج والحلم<sup>4</sup> والمراهقة باللغتين الفرنسية والإنجليزية مشتقة من الفعل اللاتيني Adolescere وتعني الإقتراب والنمو والدنو من النضج والإكتمال<sup>5</sup>

<sup>1</sup> عبد الرحمان الوافي و زيان سعيد:النمو من الطفولة الى المراهقة ،الخنساء للنشر و التوزيع ،2001،ص49

<sup>2</sup> محمد السيد محمد الزعبلوي:خصائص النمو في المراهقة،ط2،مكتبة التوبة،مصر ،1998،ص14

<sup>3</sup> عبد العالي الجسماني:سيكولوجية الطفل و المراهقة ،ط1،الدار العربية،1994،ص323

<sup>4</sup> حامد عبد السلام زهران:علم نفس النمو الطفولة و المراهقة،عالم الكتاب،جامعة عين شمس،القاهرة مصر،1995،ص323

<sup>5</sup> البهي فؤاد السيد:الأسس النفسية للنمو،ط4،دار الفكر العربي،القاهرة ،1995،ص275



يرى جوزيف ستون وترش في كتابهما " الطفولة و المراهقة " إن المراهقة تبدأ بمظاهر البلوغ وبداية ليست دائماً واضحة ونهاية المراهقة تأتي مع تمام النضج الاجتماعي دون تحديد ما قد وصل اليه الفرد من هذا النضج الاجتماعي<sup>1</sup>

أما ستانلي هول فيعرفها بأنها تلك الفترة الزمنية التي تستمر حتى سن الخامسة والعشرون والتي تقوده لمرحلة الرشد، ويرى مصطفى زيدان أنها تلك الفترة التي تبدأ بالبلوغ، وتنتهي بالتوقف العام للنمو، تبدأ من الطفولة وتنتهي بسن الرشد، وتستغرق حوالي سبعة الى ثماني سنوات من سن الثاني عشر لغاية العشرين بالنسبة للفرد المتوسط، مع وجود إختلافات كبيرة في كثير من الحالات<sup>2</sup>

وحسب دورتي روجرز: المراهقة هي فترة نمو جسدي وظاهرة إجتماعية تختلف هذه الفترة في بدايتها ونهايتها بإختلاف المجتمعات الحضارية والمجتمعات الأكثر تمدناً و الأكثر برودة<sup>3</sup>

و يعرفها راج: أنها تلك المرحلة التي يمكن تحديدها ببدأ نضج الوظائف الجنسية، وقدرة الفرد على التنازل، وتنتهي بين الرشد وإشراف القوى العقلية المختلفة على إتمام النضج.<sup>4</sup>

#### 4. أنواع المراهقة:

في الواقع ليس هناك نوع واحد من المراهقة فكل فرد نوع خاص حسب ظروفه الاجتماعية والجسمية والنفسية والمادية وحسب إستعداداته الطبيعية فالمراهقة إن كانت تختلف من فرد لآخر فإنها تختلف أيضاً بإختلاف الأنماط الحضارية التي يتربى فيها المراهق فهي في المجتمع البدائي تختلف عنه في المجتمع المتحضر كما تختلف في مجتمع المدينة عنها في المجتمع الريفي

ومن هنا نستطيع تمييز انواع المراهقة التالية :

#### 1.4 المراهقة المتكيفة:

هي المراهقة الهادئة نسبياً تميل الى الاستقرار العاطفي وتكاد تخلو من التوترات و الانفعالات الحادة و غالباً ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به علاقة طيبة وكما يشعر بتقدير المجتمع له ولا يسرف في أحلام اليقظة والخيال أو الاتجاهات السلبية<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> محمد ايوب شحيمي: دور علم النفس في الحياة المدرسية، ط1، دار الفكر اللبناني، بيروت، لبنان، 1994، ص212

<sup>2</sup> محمد مصطفى زيدان: علم النفس الإجتماع، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1995، ص31

<sup>3</sup> محمد مصطفى زيدان: علم النفس التربوي ، دار الشروق ، جدة ، 1997، ص152

<sup>4</sup> سمير كامل أحمد :سيكولوجية نمو الطفل، مركز الإسكندرية للكتاب ، القاهرة، 1987، ص35

و من أهم سماتها العامة "الإعتدال والهدوء النسبي والميل الى الاستقرار و الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات والإتزان العاطفي والخلو من العنف والتوترات الانفعالية الحادة والتوافق مع الوالدين والأسرة والتوافق الاجتماعي والرضا عن النفس وتوافر الخبرات في حياة المراهق وعدم الاسراف في الخيالات وأحلام اليقظة وعدم المعاناة من الشكوك الدينية<sup>2</sup>

#### 2.4 المراهقة الإنسحابية المنطوية:

هي صورة تميل إلى الإنطواء والعزلة وعدم التوافق الاجتماعي يصرف جانب كبير من تفكير المراهق الى نفسه وحل المشكلات التي تعيقه في الحياة كما يسرف في أحلام اليقظة حتى تصل الى الاوهام والخيالات المرضية ومن أهم السمات العامة الانطواء ، الاكتئاب والعزلة ، والسلبية ، والتردد ، والخجل ، والشعور بالنقص ، ونقص المجالات الخارجية والاقتصاد على أنواع النشاط الإنطوائي وكثرة النقد والتفكير المتمركز حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظم الاجتماعية والثورة على تربية الوالدين ومحاولة النجاح الدراسي والاستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان والحاجات غير المشبعة والإتجاه الى النزعة الدينية المتطرفة بحث عن الراحة النفسية والخلص من مشاعر الذنب.

ومن مميزات أيضا:

- المراهقة بهذا الشكل تكون مكتئبة أي أن المراهق يعاني من الاكتئاب
- الميل الى العزلة والشعور بالنقص
- يكون كثير التأمل والنقد للقيم والنظم الاجتماعية<sup>3</sup>

#### 3.4 المراهقة العدوانية :

وهي التي يكون فيها ثائرا متمردا على السلطة الأبوية أو سلطة المجتمع الخارجي كما يميل الى تأكيد ذاته ويظهر السلوك العدواني إما بصفة مباشرة أو غير مباشرة فيتخذ صورة العناد ويرفض كل شيء<sup>4</sup>

يميل المراهق الى توكيد ذاته والتشبه بالرجال ومجاراته في السلوك كالتدخين وطق الشارب واللحية والسلوك العدواني عند هذه المجموعة قد يكون صريحا مباشرا متمثلا في الإذاء أو العناد أم التعلق بالأوهام

<sup>1</sup> محي الدين مختار: محاضرات علم النفس التربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، قسنطينة، 1988، ص148

<sup>2</sup> عبد الرحمان العيسوي: علم النفس النمو، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 1995، ص44

<sup>3</sup> ميخائيل ابراهيم اسعد مشكلات الطفولة والمراهقة طبعه واحد دار الجبل بيروت لبنان 1988 صفحة 449

<sup>4</sup> محمد مصطفى زيدان: النمو النفسي للطفل و المراهق، الاسس الصحية و النفسية، دار الشروق ، جدة ، 1979، ص155

والخيال وأحلام اليقظة ولكن بصورة أقل مما سبق ومن أهم العوامل المؤثرة في هذا النوع هو التربية الضاغطة والتسلطية و صرامة القائمين على تربية المراهق الصحة السيئة وتركيز الأسرة على النواحي الدراسية فحسب ونبذ الرياضة والنشاط الترفيهي وقلة الأصدقاء وضعف المستوى الاقتصادي والاجتماعي.

#### المراهقة المنحرفة:

تشكل الصورة المتطرفة للشكلين المنسحب والعدواني وتتميز بالإنحلال الخلقي والإنهيار النفسي حيث يقوم بتصرفات تروع المجتمع ويدخلها في بعض الاحيان في عداد الجريمة أو المرض النفسي والعقلي .

تأخذ صورته الانحلال الخلقي التام والانهيار النفسي الشامل والإنغماس في الوان السلوك المنحرف كالإدمان على المخدرات والسرقة وتموين العصابات والإنهيار العصبي وقد وجد أن بعضهم قد سبق أن تعرض لخبرات شاذة وصدمات مريرة وتجاهل لرغباته وحاجاته وتدليل زائد وتكاد تكون الصحة السيئة والنقص الجسمي أو الضعف البدني والشعور بالنقص والفشل الدراسي والعوامل العصبية عاملا مهما في هذا النوع<sup>1</sup>

وتمتاز كذلك :

- بالابتعاد عن المعايير الاجتماعية في السلوك
- القسوة الشديدة في التعامل مع المراهق من قبل العائلة وتجاهل الحاجات
- إنعدام الرعاية في الأسرة والمدرسة

وكذلك من يسميها بالمراهقة الجانحة والتي تجمع بين الشكلين المنسحب والعدواني

#### 4.4 مراحل المراهقة:

إن مرحلة المراهقة تنقسم الى ثلاثة مراحل تتمثل في :

- المراهقة المبكرة 11 - 14 سنة
- المراهقة المتوسطة 14 - 18 سنة
- المراهقة المتأخرة 18 - 21 سنة وسيتم تفصيل كل مرحلة على حدة في ما يلي.

#### 1.4.4 المرحلة الاولى المراهقة المبكرة: 11 - 14 سنة

<sup>1</sup> الأشول عادل عز الدين: علم النفس النمو، ط2، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 1989، ص420

يرى علماء النفس أنه في هذه المرحلة من العمر يتضاءل سلوك الطفل وذلك لخروج الطفل من مرحلة الطفولة والدخول في مرحلة المراهقة التي تبدأ معها المظاهر الجسمية و الفيزيولوجية و العقلية والانفعالية والاجتماعية والدينية والأخلاقية الخاصة بالمراهق في الظاهر لدعم أهم مظاهر النمو فيها وهو البلوغ الجنسي ونمو الأعضاء التناسلية

#### 2.4.4 المرحلة الثانية المراهقة المتوسطة 14 - 18 سنة

في هذه المرحلة يشعر المراهق بنضج الجسم و بالإستقلال الذاتي نسبيا كما تتضح له المظاهر المميزة و الخاصة بمرحلة المراهقة الوسطى لذلك تراه يهتم إهتماما كبيرا بنمو الجسم كما تعتبر هذه الفترة بكونها فترة توجيه مهني و دراسي لأن القدرات الخاصة تبدأ بالظهور بشكل واضح<sup>1</sup>

#### 3.4.4 المرحلة الثالثة المراهقة المتأخرة 18 - 21 سنة

في بعض المجتمعات تعتبر المراهقة المتأخرة بمرحلة الشباب بحكم أن هذه المرحلة يلتحق فيها المراهقون بالجامعة ولكن ليس كل المراهقين ومن ثم يتخذون القرار النهائي لحياتهم والذي يتعلق بالحياة المهنية والزواج كما نجد المراهق في هذه المرحلة قد يلتحق بمراكز التكوين أو يتجه مباشرة الى الحياة العملية دون الالتحاق بالجامعة وبعض المراهقين يختارون طريق الإنحراف وعلى هذا الأساس تعتبر مرحلة خطيرة بالنسبة للفرد<sup>2</sup>

#### 5. مظاهر النمو في مرحلة المراهقة

إن مرحلة المراهقة تختص عن باقي مراحل الحياة بشيء هام وهو التغيرات التي تطرأ على الفرد الجسمية و الفيزيولوجية والعقلية والانفعالية والنفسية والاجتماعية والحركية

#### 1.5 النمو الجسدي و الفيزيولوجي:

يتميز النمو الجسدي في السنوات الأولى من المراهقة بسرعة مذهلة وتعرف بعدم الإنتظام والتناظر في النمو وتدل الدلائل أن الفتيان في المتوسط يكونون أطول من الفتيات ،ويحتفظون بهذا التوقف كما تتمثل هذه المرحلة في التغيرات الفيزيولوجية في نمو القلب و زيادة الضغط ونمو الرئتان و إتساع الصدر عند الأولاد أكبر عند البنات كما تكبر أجزاء الجهاز الهضمي ويتضح ذلك في إقبال المراهق على الغذاء ويزداد

<sup>1</sup> عبد الرحمان الوافي و زيان سعيد:النمو من الطفولة الى المراهقة،الخنساء للنشر و التوزيع،2004،ص49

<sup>2</sup> عبد الرحمان الوافي و زيان سعيد:مرجع سابق،ص49

نمو الألياف العصبية في المخ من ناحية الطول والسمك أما الوصلات بين الالياف العصبية فتزداد ويرتبط هذا بنمو وتطور العمليات العقلية كالتفكير، التذكر، و الإنتباه ، وتكبر الغدد الدرقية مما يجعلها تفوز بكميات هائلة من الغرف عند بذل أي جهد ولو كان بسيطاً الى جانب ذلك نجد أن الغدد الصماء لها تأثيرها المباشر على الحياة الانفعالية للمراهق وأهمها الغدد النخامية التي تساهم في النمو العظام عند زيادة إفرازاتها وكذلك الغدد الدرقية التي تفرز هرمون الدرقية الذي يؤدي الى إسراع جميع العمليات الكيميائية ويساعد على نمو الفرد<sup>1</sup>.

كما تظهر في هذه المرحلة خصائص جنسية ثانوية متمثلة في نمو الأعضاء التناسلية واتساع الحوض والردفين واستدارة الفخذين ونمو الصدر والثديين والغدد اللبنية وظهور الشعر الخفيف على الذراعين والساقين ، أما البلوغ الجنسي عند الذكور فيحدث عندما تنشأ الخصيتين وتفرزان الحيوانات المنوية و الهرمونات الجنسية وتمتاز الحيوانات المنوية مع السائل المنوي الذي تفرزه البروستات .

ومع البلوغ نلاحظ عند الذكور نمو الأعضاء الجنسية بسرعة و نمو الشعر في العانة و على الوجه على الشارب والذقن وتحت الإبطن على الجسم بصفة عامة وتغير الصوت ونمو الحنجرة

## 2.5 النمو الحركي:

يختلف العلماء بالنسبة للدور الذي تلعبه فتره المراهقة في النمو الحركي حيث يرى " كلين " أن حركات المراهق في سن 13 سنة تتميز في الإختلال في التوازن والإضطرابات بالنسبة لنواحي التوافق والتناسب والانسجام<sup>2</sup>.

أما " نهانكرق " غير أن المراهقة فترة إرتباك حركي وإضطراب ، ويمكن تلخيص مواطن هذا الإضطراب و الإرتباك الحركي بين 12 و 15 سنة كالتالي :

- الإرتباك العام أي إنعدام التناسق والانسجام في الحركات .
- إكتساب الرشاقة المكتسبة من قبل .
- إرتفاع كبير في الحركات الزائدة المفرطة خاصة في الجر والمشي .
- صعوبة بالغة في إستخدام القوة ، أي نقص الجهد اللازم ، وعدم قدرته على القوة العضلية .
- نقص في القدرة على التحكم الحركي وإعاقه في إكتساب وإستيعاب الحركات الجديدة.

<sup>1</sup> محمد مصطفى زيدان:مرجع سابق،ص155-156

<sup>2</sup> محمد حامد الأفندي:علم النفس الرياضي و الأسس النفسية للتربية البدنية،دار الهناء للطباعة و النشر،ب ت،ص386

- التعارض في السلوك الحركي العام .

أما في المرحلة ما بين 15- 18 سنة يظهر الإتزان التدريبي في نواحي الإرتباك الحركي والإضطراب وتأخذ مختلف في النواحي للمهارات الحركية في التحسن والرقي لتصل الى درجة عالية من الجودة ويستطيع فيها الفتى والفتاة سرعة الإكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتثبيتها بالإضافة الى ذلك فإن عامل قوة العضلات الذي يتميز به الفتى يساعده على ممارسة أنواع عديدة من الرياضة التي تتطلب المزيد من القوى العضلية كما أن زيادة مرونة عضلات الفتاة تساهم في قدرتها على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية كالجماز والكرة الطائرة والتمارين الفنية بحيث تساهم عمليات التدريب الرياضي المنظمة في المستويات الرياضية العالية كما تلعب عملية التركيز الواعية والإرادة القوية دورا هاما وفعالاً<sup>1</sup>.

أما بعد 18 سنة حتى 21 سنة يصل الفرد الى إكمال الصفات البدنية كالقوة العضلية المرونة والرشاقة وبذلك يصل الى المستوى الأعلى فأكثر.

### 3.5 النمو العقلي :

تتطور الحياة العقلية نحو التمايس وتكسب حياة الفرد ألوانها من الفعالية تساعده على إعداد نفسه للتكيف الصحيح مع البيئة الثقافية والإجتماعية التي يعيش فيها ولهذا تبدو مهمة مع العمليات الفكرية لدى المراهقين المتمدرسين ويتضح هذا في ما يلي:

#### 1.3.5 الذكاء :

هو محصلة النشاط العقلي كله أو هو القدرة العقلية العامة التي تبني المستوى العام للفرد كما عرفه " بيرت " بأنه القدرة العقلية المعرفية العامة ويقصد به عدم تأثره بالنواحي الجسدية بل تأثره بالنواحي الإدراكية وهذه المرحلة مرحلة وجب فيها إستخدام إختيارات الذكاء والقدرات والاستعدادات لتحديد مستوى العمل المدرسي من جهة أو إكتشاف إمكانيات وقدرات التلميذ المراهق من جهة أخرى لتضمن له بدل التعمق الدراسي وبالأخص التوافق الدراسي الجيد<sup>2</sup>.

#### 2.3.5 الإنتباه:

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي، ط8، دار المعارف، 1992، ص145-146  
<sup>2</sup> فؤاد البهي السيد : الأسس النفسية للنمو، دار الفكر العربي، القاهرة، 1975، ص283

تزداد مرحلة المراهق على الإنتباه سواء في مدة الإنتباه أو مداه فهو يستطيع أن يستوعب مشاكل طويلة ومعقدة بسهولة أي يبلور شعوره على كل شيء في مجاله الادراكي<sup>1</sup> .

### 3.3.5 التفكير

يتأثر المراهق بالبيئة وهذا ما يحفزه الى اللجوء الى مختلف الطرق لحل مشاكله وزعم أنه يرتفع على التفكير الحسي ويرتقي الى مرتبة التفكير المجرد إلا أن هذا الرقي يستخدم فيه الإستدلال بنوعيه، الاستقرار والاستنتاج وما يهم المراهق أن تفكيره دائما مبني على إفتراضات للوصول الى حل المشكلات .

### 4.3.5 التخيل

يتسم خيال المراهق بأنه الوسيلة التي يتجاوز من خلالها حوادث الزمان والمكان وله وظائف عدة أن يحققها فهو أداة ترويحية كما أنه مسرح لمطامع الغير المحققة وهو يرتبط بالتفكير ذلك أن الخيال يعتبر وسيلة من وسائل حل المشاكل بالنسبة للمراهق ويعتبر كذلك وسيلة هامة لتحقيق الإنفعالات<sup>2</sup> .

### 5.3.5 الإدراك :

يتجه إدراك المراهق الى إدراك العلاقات المجردة والغامضة والرمزية وعلى هذا الأساس وهذا التطور نجده لا يتقبل الأفكار الجاهزة والتي لا تقوم على البرهنة والإقناع .

### 4.5 النمو الإنفعالي:

يشكل النمو الإنفعالي في المراهقة جانبا أساسيا في عملية النمو الشاملة وتعتبر دراسة هامة جدا وضرورية ليس فقط لفهم الحياة الإنفعالية للمراهق ، بل لتحديد وتوجيه المسار الإنمائي لشخصيته ككل، والغوص الى أعماق ذلك التحول بكل ما تحمله من العواطف والأفكار<sup>3</sup>.

### 5.5 النمو الجنسي:

تنمو أعضاء التناسل وتتكاثر نموا واضحا في هذه الفترة وهذه الأعضاء يزيد وزنها في الفترة الواقعة بين 10 و 20 سنة كما تتميز بظهور الشعر في العانة، و تحت الابط، و نمو الثدي لدى البنات ، ويحتمل ظاهره بدء النمو الخاصة بالمبايض قبل تبرعم الصدر، وتميل الدورات الشهرية في بدايتها الى أن تكون غير

<sup>1</sup> محمد مصطفى زيدان:مرجع سابق،ص157

<sup>2</sup> محي الدين مختار:محاضرات علم النفس الإجتماعي،دار النشر قسنطينة،1998،ص166

<sup>3</sup> ميخائيل ابراهيم اسعد:سيكولوجية الطفولة و المراهقة ،دار الأفاق الجديدة،ب ت،بيروت،ص302

منتظمة ولعل سبب ذلك أن الفتيات لا تصل الى مرحلة الخصوبة الكاملة كما يحدث في مرحلة المراهقة تغيرات في الصوت وتتمثل في تسع درجات أو نعمات منخفضة يضاف للصوت العادي لدى البنين بينما تصل هذه الدرجات الى ثلاثة فقط بالنسبة الى الفتاة<sup>1</sup>

غير أنه يجدر بنا أن نشير هنا الى نمو الغدد الجنسية وما تؤدي إليه من ظهور الأعراض الثانوية لدى البنين والبنات لا يعني قدرة الفتاة أو الولد على الإنجاب حتما تستطيع الأعراض التناسلية عند كليهما القيام بوظيفتها ولكن لا تصل لأي مرحلة الإخصاب إلا بعد فترة حتى يتم إكمال بقية أعضاء الجسم ويتم التوازن بينهما<sup>2</sup>.

### 6.5 النمو الاجتماعي:

تتميز الحياة الاجتماعية في المراهقة بأنها المرحلة التي تسبق تكوين العلاقات الصحيحة التي يصل اليها المراهق في مرحلة الرشد .

**التألف:** ويتضمن ما يلي:

- الميل الى الجنس الاخر .
- الثقة وتأكيدات الذات .
- الخضوع الى جماعة النظائر .
- البصيرة الاجتماعية .
- إتساع دائرة التفاعل الاجتماعي<sup>3</sup> .

**النفور:** ويتمثل في ما يلي:

- ✓ **التعصب:** وذلك بتمسكه بأرائه ويتعصب لمعايير جماعة النظائر التي ينتسب اليها .
- ✓ **السخرية:** بمعنى يتطور إيمان المراهق بالمثل العليا البعيدة ، تطور يجعله يسخر من الحياة الواقعية بعدها عن المثل التي يؤمن بها .
- ✓ **المنافسة:** يعني تأكيد مكانته بمنافسة زملائه في العابهم وتحصيلهم ونشاطاتهم .
- ✓ **التمرد:** المراهق يريد التحرر من سيطرة الأسرة<sup>4</sup> .

<sup>1</sup> إبراهيم تسفوق: سيكولوجية المراهقة ، ط3، المكتبة الأنجلو مصرية، 1989، ص137

<sup>2</sup> سعد حلال: الطفولة و المراهقة، ط2، دار الفكر العربي، ص235

<sup>3</sup> محي الدين مختار: محاضرات في علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1982، ص167-168

<sup>4</sup> محمد مصطفى زيدان: النمو النفسي للطفل و المراهق و نظريات الشخصية، دار الشروق، جدة، ص166



وقد دلت بعض الدراسات الحديثة التي أجرتها لمعرفة إتجاهات المراهقين الاجتماعية على ما يلي :

- ✓ الرغبة في مساعدة الآخرين في المرحلة المتأخرة من المراهقة وبعد تكامل النضج العقلي وإزدياد إستعداده للمشاركة الوجدانية بحيث ينظر الى مشكلات المجتمع نظرة فاحصة ويتجه إتجاه انسانيا .
- ✓ يختار المراهق أصدقائه بنفسه ولما كان يصدر عنه اختيار أصدقائه دون توجيه الكبار بحيث يختار المراهق صديقه الذي له القدرة على المساعدة وإتاحة الفرصة للتحدث عن متاعبه ورغباته دون تكلف.
- ✓ الميل الى الزعامة بما أن أنواع الميول في مرحلة المراهقة مختلفة ومتعددة أدى ذلك الى وجود أنواع مختلفة من الزعامات مثل الزعامة الإجتماعية والذهنية والرياضية<sup>1</sup>.

#### 6. العوامل المؤثرة في المراهقة :

هناك عدة عوامل تؤثر في المراهقة ونذكر منها ما يلي :

**1.6 الوراثة:** تشير في معناها العام الى إنتقال صفات معينة من جيل الى جيل وفي إيطار هذا المعنى يسميها البعض النقل الثقافي بالوراثة الإجتماعية ويرون أن شخصية الانسان هي نتاج وراثين الوراثة الاجتماعية والوراثة البيولوجية . والوراثة البيولوجية عبارة عن عملية الإنتقال للجينات أو العوامل الوراثية عن طريق الخلايا الجنسية من الأباء الى الأبناء

**2.6 العوامل البيولوجية:** لا شك في أن سلوك الفرد ونموه يتأثر تكوينه البيولوجي فقط ، تبين في السنوات الأخيرة أهميه تأثير التفاعل الكيميائي في الجسم على السلوك ولها علاقة كبيرة بالجينات التي تحدد وجود أو غياب إنزيم ، ويحدد طبيعته<sup>2</sup>، أي يتأثر بالتركيب الجسدي العام وما يتصل به من صحة أو مرض ووفرة الغذاء<sup>3</sup>.

**3.6 البيئة:** يقصد بها كل العوامل التي يتفاعل معها الفرد ويشير الى هذه العوامل أحيانا بأنها جميع المواقف أو المثيرات التي يستجيب لها الفرد ويرى البعض أنها تشمل البيئة الداخلية والخارجية مثل العوامل الطبيعية كالحرارة والرطوبة وأي مثيرات ضوئية أو صوتية فشخصية الفرد تكون تدريجيا في المحيط

<sup>1</sup> محي الدين مختار: مرجع سابق، ص168

<sup>2</sup> إنتصار يونس: السلوك الإنساني، المكتبة الجامعية، مصر، 2002، ص53

<sup>3</sup> محمد التومي الشيباني، مرجع سابق، ص137

الاجتماعي الذي ينشأ فيها لذلك تعتبر الأسرة أول بيئة إجتماعية تتلقى الطفل وهي تعتبر أهم وأول وسط في عملية التطبيع<sup>1</sup>.

كما تتأثر المراهقة بالعوامل المتاحة إذ تبدأ في المناطق الباردة من 15 الى 16 سنة وفي المناطق المعتدلة من 12 الى 13 سنة أما في المناطق المدارية والاستوائية فتبدأ من 09 سنوات الى 12 سنة<sup>2</sup>

#### 4.6 النضج:

يتميز بأن يكون السلوك عاما في كل أفراد الأسرة إذ يحدث في الكائن الذي لم يصل الى أي درجة من النضج تمكنه من تكوين وإكتساب عادات ثابتة، أي يظهر السلوك عند الكائن دون سابق فرصة لأي خبرة أو معرفة أو رؤية عن طريق فرد آخر، غير البعض أنه لا يمكننا تعريف النضج إلا في ضوء التعلم لأنهما عمليتان تمثل كل منهما ذلك التفاعل بين الفرد والبيئة<sup>3</sup>.

**5.6 التعلم:** هو عملية أساسية في حياة الفرد معظم أنواع النشاط البشري يتضمن عملية التعلم بعدة طرق وكثيرا ما يرتبط السلوك بمثيرات خارجية تزيد قوة تعلمه ففيه مواقف الحياة الواقعية نجد أن الفرد يتعلم أنواع السلوك التي تتفق مع معايير الجماعة وتتقبل الجماعة هذا السلوك الذي يزيد من قوته والعلاقات الاجتماعية التي يتفاعل بداخلها الفرد وقد تساعد على تعلمه لسلوك غير سوي .

**6.6 الجنس:** تصل البنات الى مرحلة المراهقة قبل البنين سنة أو سنتين أو أقل فقد أكدت الدراسات التي أجريت على عدة آلاف من البنين في الولايات المتحدة الأمريكية أنهم لا يبلغون سنا 14 سنة ونصف في حين تصل البنات اليها في سن 13 سنة ونصف

**7.6 التغذية:** تدل الأبحاث على أن التغذية والبيئة الصالحة تساعد في إسراع النضج وبالعكس فإن البيئة والأمراض الشديدة تأخر النضج عند المراهقين<sup>4</sup>.

<sup>1</sup> إنتصار يونس:مرجع سابق،ص54

<sup>2</sup> محمد التومي الشيباني: مرجع سابق،ص137

<sup>3</sup> إنتصار يونس:مرجع سابق،ص55

<sup>4</sup> سعدية علي بهادر، البرنامج التربوي النفسي لخبرة من انا الموجه لأطفال الرياض بين النظرية و التطبيق،دار البحوث

العلمية،الكويت،1983،ص836

## 7. مشاكل المراهقة:

إن مشكلات المراهقة من أهم المشكلات التي تواجه المراهقين في هذه المرحلة فالיום يواجه المجتمع نفسه أو المدرسة والهيئات الاجتماعية والبيوت وكل المنظمات التي لها علاقة بالصغار في الوقت الحالي بحيث تتمثل هذه المشكلات في ما يلي :

## 1.7 المشكلات النفسية :

من المفروض أن هذه المشاكل قد تثير في نفسية المراهق و إنطلاقاً من العوامل النفسية ذاتها في تطلع المراهق نحو التحرر والاستقلالية و ثروته لتحقيق هذا التطلع بشتى الطرق والأساليب فهو لا يخضع لقيود البيئة وتعاليمها وأحكام المجتمع وقيمه الخلقية والاجتماعية بل أصبح لمحض الامور و يناقشها ويزنها بتفكيره وعقله وعندما يحس المراهق بأن البيئة تتصارع معه ولا تقدر موقفه ولا تحس بإحساسه الجديد ، لهذا فهو يسعون قصده لأنه يؤكد بنفسه بثروته بتمرده فإذا كانت كل من الأسرة والمدرسة والأصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبه ولا تعامله كفرد مستقل ولا تشبع به حاجاته الأساسية على حسن فهو يجب أن يحس بذاته وأن يكون شيئاً يذكر يعترف به الكل أي أن تكون له قيمة داخل المجتمع .

## 2.7 المشكلات الاجتماعية :

إن مشاكل المراهقة الاجتماعية تنشأ من الاحتياجات السلوكية الأساسية مثل الحصول على مركز ومكانة في المجتمع ، والمدرسة كمصادر السلطة على المراهق.

وعليه أن كل من الأسرة والمدرسة والمجتمع يشكلون مصدر سلطة بالنسبة للمراهق

وعلى هذا الأساس فإن المراهق قد يواجه الثورة ، والنقد نحو المجتمع، ونحو العادات والتقاليد، والقيم الخلقية والدينية السائدة ، كما ينتقد من النقص والعيوب الموجودة فيه، ويكون المراهق كفرد بإنتمائه الى المجتمع ، وتفاعله معه يؤكد رغبته في التعبير عن ذاته وشخصيته ، وتحقق إستغلاله وفرضيته ، وإننا نلاحظ مقاومة وثورة تمرد من المراهق إذا ما ضغطت أو أعيقت هذه الرغبات من طرف المدرسة أو المجتمع<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> محمد رفعت: المراهقة و سن البلوغ، دار المعارف للطباعة و النشر، لبنان، 1974، ص220.

## 3.7 المشكلات الأخلاقية:

تشير المشكلات الأخلاقية الى أهمية الدين والأخلاق في حياة المراهق وأي خروج عنه يعد مخالفة يرتكبها المراهق ويشعر بالذنب ، لا يقتصر دور الدين على القيام بوظائف الضبط والتحكم في نزوات المراهق وإنما يشبع حاجات نفسه أكثر عمقا في نفوس المراهقين ومن أكثر المشكلات الأخلاقية شيوعا لدى المراهق في هذا المجال ما يلي :

- إبتعاد المراهق عن الدين .
- الشعور بالندم لعدم المواظبة على الصلاة.
- الحاجة الى معرفة الكثير عن الأمور الدينية .
- الشعور بالاضطراب والتوتر بسبب القيام بأعمال لا يرضاه الله عز وجل .
- الخشية من عقاب الله <sup>1</sup>.

## 4.7 المشكلات الصحية:

إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها الشباب في سن المراهقة هي السمنة إذ يصاب المراهقين بالسمنة البسيطة المؤقتة ولكن اذا كانت كبيرة يجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على طبيب أخصائي فقد تكون وراءها اضطرابات شديدة بالغدد ، كما يجب عرض المراهقين على إنفراد مع طبيب للإستماع الى متاعبهم ، وهو في حد ذاته جوهر العلاج لأن للمراهق إحساس يخنقه يحتم عليه التسليم بأن أهله لا يفهمونه <sup>2</sup>.

ومن جهة أخرى هنالك المراهق المريض الذي يظهر مرضه ويهمل بذلك واجباته وأعماله ويغيب عن المدرسة ، كما أنه لا يشارك في النشاط الاجتماعي والرياضي ، وهناك أصحاب العاهات الجسمية الذين لا يستطيعون بذل الجهد في النشاطات وقد يتعرضون للسخرية من بين أقرانهم وقد يميل فيهم الحال الى العزلة والإنطواء <sup>3</sup>.

<sup>1</sup> سامي محمد ملحم : علم النفس النمو، الجزء 1، دار الفكر، 2004، ص387

<sup>2</sup> سامي محمد ملحم :مرجع سابق، ص387

<sup>3</sup> عبد الفتاح دويرار: سيكولوجية النمو و الإرتقاء، دار النهضة العربية للطباعة و النشر و التوزيع، ص338

**5.7 مشكلة عدم الوضوح:**

إن الغموض الذي يكتنف الكبار من آباء ومربين حول عدد من المفاهيم التي يسعى المراهق لتحقيقها في هذه المرحلة مثل السلطة والحرية والنظام والطاعة والديمقراطية ، وغيرها وعدم القدرة لإيصال هؤلاء الكبار الى أبنائهم مما يحدث تشويش وإختلافا واضحا في وجهات نظر الطرفين أي الكبار وأبنائهم <sup>1</sup>.

**6.7 مشكلة الاختيارات والقرارات :**

على المراهق أن يتخذ قراراته التي تحدد مستقبله في الحياة، خاصة تلك القرارات التي تربط بتعليمه أو إختيار مهنته أو ما يتعلق بالزواج وتكوين الأسرة وممارسة بعض الهوايات .

**8. احتياجات المراهق:**

إن المراهق بحكم المرحلة التي يمر بها تتقصه عدة إختيارات ، والتي تتمثل في ما يلي :

**1.8 الحاجة الى المكانة:**

إن حاجة المراهق الى المكان من أهم حاجاته فهو يريد أن يكون شخصا هاما وأن يكون له مكانة في جماعته وأن يعترف به كشخص ذو قيمة وهذه المكانة أهم عنده من مكانته عند أبويه ومعلميه ، بحيث يفضل أن تكون له مكانة عند رفاقه أكثر من مكانته عند الآخرين، أي الوالدين والمعلمين لأن المراهق حساس وحريص أن يتعامل كأنه رجل وليس طفل <sup>2</sup>.

**2.8 الحاجة الى الانتماء:**

تشبه هذه الحاجة الحياة الاجتماعية الطبيعية سواء كانت في المدرسة أو المنزل فهو وسيلة إرضاء هذه الحاجة، أن يشعر التلميذ بأنه ليس قائما بمفرده وإنما هو عضو في جماعة ، يشعر بوجود علاقة طيبة بينه وبين غيره ، ولذلك كان من أقصى العقوبات التي يمكن أن تقع للتلميذ هي أن يخرج المعلم من وسط زملائه ويعزله عن نشاطه ، فواجب المدرسة أن تتيح فرصة العمل الجماعي <sup>3</sup>.

<sup>1</sup> سامي محمد ملحم، مرجع سابق، ص385

<sup>2</sup> فاخر عاقل : علم النفس التربوي، دار العلم للملايين،بيروت، 1976، ص21

<sup>3</sup> أبو الفتوح رضوان :المراهق في المدرسة و المجتمع ،المكتبة الأنجلو مصرية ،القاهرة ،1973، ص40

**3.8 الحاجة الى الحب والقبول:** تتضمن الحاجة الى الحب والمحبة والحاجة الى القبول والتقبل الاجتماعي والحاجة الى الأصدقاء والحاجة الى الإنتماء الى الجماعات .

**4.8 الحاجة الى الأمن:** يتمثل الأمن في الأمن الجسمي والصحة والحاجة الى الحياة الأسرية الآمنة المستقرة السعيدة

**5.8 الحاجة الى تأكيد الذات:** تشمل تأكيد الذات في تعزيز الإنتماء لجماعة الرفاق والحاجة الى مراكز والقيم الإجتماعية والحاجة الى الشعور بالعدالة في المعاملة والحاجة الى المساواة مع رفاق السن أو الزملاء في المظهر واللباس والمصاريف .

**6.8 الحاجة الى النمو العقل والابتكار:** تشمل الحاجة الى التفكير وتوسيع الفكر والحاجة الى الخبرات الجديدة والحاجة الى إشباع الذات عن طريق العمل والحاجة الى النجاح والتقدم الدراسي والحاجة الى التعبير عن النفس

**7.8 الحاجة الى الاشباع الجنسي :** تتضمن الحاجة الى التربية الجنسية والحاجة الى الإهتمام بالجنس الآخر والحاجة الى التوافق الجنسي حيث يعتبر الجنس من أهم المشاكل التي تمثل خطورة على المراهق<sup>1</sup>.

## 9. أزمة المراهق:

قد تكون مرحلة المراهقة أزمة من أزمات النمو، وخاصة عندما تتغير الحياة في المجتمع الذي يعيش فيه ، حيث يفرض المجتمع على المراهق الخضوع لأنظمة وتقاليد وعادات<sup>2</sup>

ويمكن أن نسمي هذه الأزمة بذاتية المراهقة التي ما هي إلا إعادة تنظيم القوى النفسية والعقلية كي تواجه مطالب الحياة الراشدة وقد تنشئ هذه الأزمة من طول المدى الزمني والتي تعرف أيضا بأزمة الهوية، حيث وصف " واس هانفلد " مجموعة من العناصر التي تربط هوية الأنا<sup>3</sup>.

وتدل الدراسات الحديثة والعلمية والأثربولوجية أن الأزمة في المدن أشد من القرى وفي البلدان المتحضرة أشد من البلدان المتخلفة، وأن الحضارات تختلف في طقوس المراهقة<sup>1</sup>

<sup>1</sup> عبد الرحمان الوافي ، زيدان سعيد :مرجع سابق ،ص63

<sup>2</sup> منسي محمود عبد الحليم ، عفاف بنت صالح: علم النفس النمو، مركز الإسكندرية للكتاب، مصر، 2001، ص196

<sup>3</sup> مروة شاكر الشريبتي: المراهقة و أساس إنحرافها، دار الكتاب الحديث، 2006، ص100

وعلى ذلك فلا يرتبط تعقيد المراهقة إرتباطا وثيقا بالنمو في المجتمع الذي يعيش فيه المراهق حيث يعتبر نتاجا للتفاعل بين العوامل البيولوجية من ناحية والنمط الثقافي الذي يعيش فيه من ناحية أخرى وتبدو هذه الأزمة في المدن أكثر منها في الريف لا يكاد الفتى في الريف يصل الى سن البلوغ حتى يتزوج ويؤسس أسرته ، أما في المدن فنظرا لطول فترة الإستعداد الاقتصادي والمادي نتيجة لطول فتره التعليم وإطالة مدة الإعداد للحياة فيتأخر في الزواج مما قد يعاني من أزمات جنسية <sup>2</sup>.

فقد ظهرت أزمة المراهقة في المجتمع المدني دون المجتمع الريفي ، ذلك لأن المراهق في المجتمع الريفي قد حقق رغبته الاقتصادية ، الاشباع الجنسي عن طريق الزواج المبكر <sup>3</sup>

### 9. أهمية النشاط البدني الرياضي للمراهق:

تتميز فترة المراهقة بعدم الإنتظام في النمو الجسمي حيث يكون النمو سريعا من ناحية الوزن والطول وهذا ما يؤدي الى نقص في التوافق العضلي ويحول الى عدم النمو السليم للمراهق ومن هنا يلعب النشاط البدني الرياضي دورا كبيرا وفعالا وأهميه أساسية في تنمية عملية التوافق بين العضلات و الأعصاب بين العضلات و الأعصاب والزيادة في الانسجام في كل ما يقوم به التلاميذ من حركات هذا من الناحية البيولوجية اما من الناحية التربوية فيوجد التلاميذ في مجموعة واحدة خلال حصة التربية البدنية والرياضية هذا ما يؤدي الى عملية التفاعل التفاعل بينهم فيكتسبون العديد من الصفات التربوية إذ يكون الهدف الاسمي هو تنمية السمات الخلقية كالطاقة وصيانة الملكية العامة والشعور بالصدقة والزمانة واقتسام الصعوبات مع الزملاء

أما من الناحية الاجتماعية فإن النشاط البدني الرياضي يلعب دورا كبيرا جدا من حيث التنشئة للمراهق إذ تكمن أهميتها خاصة في زيادة أواصر الأخوة والصدقة بين المراهقين وكذا الاحترام وكيفية إتخاذ القرارات الجماعية وكذا مساعدتها للفرد المراهق على التكيف مع الجماعة وكذا مساعدتها للفرد المراهق على التكيف مع الجماعة ويستطيع النشاط البدني الرياضي من خلال عملية الممارسة أن يخفف من وطأة المشكلة العقلية للمراهق <sup>4</sup>.

<sup>1</sup> منسي محمود عبد الحليم ، عفاف بنت صالح:مرجع سابق،ص198

<sup>2</sup> حلمي منير:مشكلات الفتاة المراهقة ،دار النهضة العربية ، بيروت ، لبنان،1979،ص28

<sup>3</sup> حلمي المليجي، عبد المنعم المليجي :النمو النفسي،دار النهضة العربية،بيروت،ط1957،ص5،303

<sup>4</sup> تشارلز بوكر:ترجمة حسن معوض، كمال صالح محمد:المكتبة الإيطو مصرية، القاهرة،1994،ص453

## خلاصة:

من خلال ما درسناه في هذا المحور يتجلى لنا المفهوم الصحيح للنشاط البدني الرياضي لكي تزال النظرة الخاطئة للعديد من الأشخاص عن هذا الأخير و كذلك يتبين مدى اهميته في النظام التربوي و مدى منافعه في تربية الطفل تربية شاملة و متكاملة و توظيف جميع طاقاته النفسية ، البدنية، المعرفية، و كيفية التحكم في سلوكه و إنفعالاته و هذا ما يجعل من النشاط البدني الرياضي ذلك الجزء الذي لا يتجزأ من التربية العامة التي لها أسس و أهداف تساهم في تنميتها و تحاول الوصول الى تحقيقها .

بحيث لا يحتاج السلوك الإنفعالي الى ردود فعل آلية، ولا إلى تهاون و تجاهل في معالجته بل يتطلب هذا المقام التربوي الإستثنائي تفكيراً جدياً و عميقاً لجميع الفاعلين التربويين لإيجاد حلول تخفف من إنتشار هذه السلوكات الإنفعالية غير التربوية في بلادنا .

و من هذا المنطلق ، فإن التصدي لهذه الظواهر اللاتربوية ، التي أصبحت متفشية في مدارسنا التربوية ، يتحتم علينا التذكير بأهمية إستحضار الحلول و المفاتيح التربوية الضرورية .

و بعد تطرقنا للفئة العمرية 11-14 سنة و لأهم خصائصها ، فلا يسعنا القول بأن نعتبر تلك التغيرات الطارئة على جميع نواحي المراهق السلوكية ، الجسمية ، العقلية ، النفسية الإنفعالية و غيرها هي العامل الأساسي لظهور السلوكات الإنفعالية السلبية عند المراهق و ان واجب أستاذ التربية البدنية و الرياضية هو تهيئة الجو الملائم حتى يتمكن هذا الأخير من تفريغ مكبوتاته الإنفعالية و التعبير عن مشاعرهم و ذلك مما يساعد كثيراً في تنمية جوانب شخصيته .



# الباب الثاني

## الجانب التطبيقي

# الفصل الاول

## منهجية البحث الميداني

**تمهيد:**

إعتمدنا في دراستنا هذه على خطوات منهجية إبتداءا من الناحية النظرية و المتمثلة في دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعديل السلوك الإنفعالي ضمن مرحلة النضج البيولوجي للفئة العمرية 14.11 سنة . حيث يلجأ أي باحث في دراسته الى تدعيم المادة العلمية التي جمعها بمجموعة من الخطوات التي تساعدنا للوصول الى الهدف المنشود و تؤكد لنا مدي صحة او خطأ الفرضيات التي تقوم على أساسها الدراسة ، و ذلك بالقيام بالدراسة الاستطلاعية عن طريق إقتراح الاختبار المناسب للإشكال المطروح .

كما إعتمدنا في بحثنا هذا على الإستبيان قصد الوصول الى نتائج يتم تحليلها و تفسيرها في ضوء الفرضيات ، ثم خرجنا بخلاصة عامة تتضمن كل ماتوصلنا اليه من نتائج ، لنصل فيما بعد الى إعطاء مجموعة من الإقتراحات ، و أخيرا خاتمة عامة للدراسة

**1. المنهج المتبع:**

تهدف دراستنا هاته الى دراسة دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعديل السلوك الانفعالي ضمن مرحلة النضج البيولوجي من 11 الى 15 سنة، حيث نجد ان طبيعة الموضوع المقترح في بحثنا هو الذي حدد نوع المنهج المستخدم والذي يعتبر العمود الفقري في عملية البحث لكل دراسة ولاسيما في الميادين الاجتماعية والنفسية و التربوية فهو يكسب الباحث طابعه العلمي، لان نتائج وصحة البحث تقوم اساسا على نوعية توظيف المنهج الملائم للدراسة وهذا ما ذهب اليه محمد تركي بقوله "ان صحة وسلامة الطريقة المستخدمة في الوصول الى الحقيقة العلمية هي التي تضي على البحث او الدراسة الطابع الجدي كما تؤثر ايضا في محتوى ونتائج البحث"<sup>1</sup>

ونظرا لطبيعة موضوعنا فقد اعتمدنا على المنهج الوصفي الذي يتناسب مع موضوعنا و يهدف الى جمع الحقائق والبيانات عن ظاهرة او موقف معين مع محاولة تفسير هذه الحقائق تفسيراً كافياً<sup>2</sup>

و يعرف كذلك على انه الطريق الذي يسلكه الباحث في دراسة ظاهرة ما كي يصل الى النتائج اليقينية في الكشف عن طبيعة الظاهرة المدروسة<sup>3</sup>. و هو عبارة كذلك عن استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية او التربوية او النفسية التي تتحدد العلاقة بين عناصرها والعلاقة بينهما وبين الظواهر الأخرى المرتبطة بها بحيث يصف الظواهر المدروسة و تحويرها كميًا عن طريق جمع المعلومات المستخلصة من المشكلة و تصنيفها وتحويلها وإخضاعها للدراسة العلمية الدقيقة<sup>4</sup>

وبناء على هذا فان المنهج الوصفي هو المنهج المناسب لطبيعة هذا الموضوع

**2. متغيرات الدراسة**

من اجل الحصول على نتائج علمية موثوق بها يشترط على كل باحث أن يضبط متغيرات بحثه حتى تعزل المتغيرات الداخلية الأخرى حيث كانت متغيرات بحثنا كالتالي:

<sup>1</sup>تركي محمد :مناهج البحث في علوم التربية و علم النفس ،المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر، 1984ص 131

<sup>2</sup>عمار بو حوش ،محمد الذنبيات:دليل الباحث في المنهجية و كتابة الرسائل الجامعية ،المؤسسة الوطنية للكتاب ،ط2،الجزائر،1990ص22

<sup>3</sup>رشيد زرواني: مناهج و ادوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، دار الهدى للطباعة و النشر و التوزيع،ط1،عين مليلة،

الجزائر،2007ص87

<sup>4</sup>طلعت همام: سيم و قيم عن المنهج العلمي،ط1،مؤسسة الرسالة للطباعة و النشر،عمان،الاردن،1984ص16

**1.2 المتغير المستقل:** و هو المتغير المراد معرفة تأثيره على الظاهرة الاولى 1 وفي دراستنا هاته المتغير المستقل يتمثل في: النشاط البدني الرياضي التربوي

**2.2 المتغير التابع:** و هو نتيجة المتغير المستقل، فتحديد المتغير التابع في دراستنا هاته هو : السلوك الانفعالي في مرحلة النضج البيولوجي

### 3. الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة الأساس الجوهري لبناء البحث كله، إذ يعتبر الخطوة الاولى التي تساعد الباحث في القاء نظرة متعمقة من أجل الالمام بجوانب دراسته الميدانية وهي خطوة اساسية ومهمة في البحث العلمي اذ من خلالها يمكن للباحث تجربة وسائل بحثه للتأكد من سلامتها ودقتها ووضوحها، فالدراسة الاستطلاعية هي عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل بحثه لمعرفة صدقها لضمان دقة وموضوعية النتائج المتحصل عليها كما تساعد الباحث على معرفة مختلف الظروف المحيطة بعملية التطبيق.

### 4. العينة ومجتمع الدراسة:

#### 1.4 مجتمع الدراسة:

إن مجتمع الدراسة الذي اعتمدنا عليه في دراستنا هم تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط لولاية عين الدفلى 11-15 سنة.

#### 2.4 العينة وطريقة اختيارها:

وقد تم اختيار العينة بطريقة قصديه تمثلت في 100 تلميذ من ولاية عين الدفلى وبالضبط من دائرة الروينة بلدية زدين.

### 5. مجالات البحث:

#### 1.5 المجال المكاني:

لقد اجريت الدراسة على متوسطات بلدية الروينة و بلدية زدين حيث تم اختيار هذه البلدية كوني اعلم فيها وذلك مما يسهل عملية التواصل والبحث بكل ارتياح وقد شملت دراسة المتوسطات التالية:

عدد افراد العينة	إسم المتوسطة
25	متوسطة ملوك عبد الله ببلدية زدين
25	متوسطة بوطاقة محمد ببلدية زدين
25	متوسطة زيني بلقاسم ببلدية الروينة
25	متوسطة بغداد عبد القادر ببلدية الروينة

### 2.5 المجال الزمني:

لقد تم اجراء البحث في فيفري بالنسبة للجانب النظري اما الجانب التطبيقي تم ابتداء من بداية شهر مارس، إلا ان العمل الميداني لم يتم نظرا لجائحة كوفيد 19 التي مست كل قطاعات البلاد.

### 6. أدوات جمع البيانات :

إستخدم الباحثان الأدوات التالية:

#### 1.6 الاستبيان:

لقد تم استخدام أداة الاستبيان باعتبارها انجح الطرق للتحقق من الاشكالية التي تم طرحها وهو كذلك وسيلة لجمع المعلومات مباشرة من مصدرها الأصلي ويعرف بأنه "مجموعة من الاسئلة تتعلق بموضوع أو مجموعة من المواضيع المتواصلة تطرح على فريق مختار من أفراد أو فريق معين منه من أجل جمع معلومات خاصة بمشكلة من المشكلات الجارية بحثها<sup>5</sup>

#### 2.6 الأدوات الإحصائية المستعملة:

محاولة التوصل إلى مؤشرات كمية ذات الدلالة التي تساعدنا على التحليل والتفسير على مدى

صحة الفرضيات هو هدف الدراسة، والمعادلات الإحصائية المستعملة هي:

#### • قانون النسب المئوية:

استخدمنا في بحثنا قانون النسب المئوية لتحليل النتائج في جميع الاسئلة بعد حساب التكرارات كل منها:

<sup>5</sup> فاخر عاقل:معجم علم النفس،إنجليزي عربي،دار الملايين، بيروت،1977ص34

$$\text{النسبة المئوية} = 100 \times \frac{\text{عدد التكرارات}}{\text{العدد الكلي للعينة}}$$

• قانون كاف تربيع:

حيث يسمح لنا هذا القانون بمعرفة مدى وجود فروق معنوية في إجابات التلاميذ على أسئلة الاستبيان

$$\chi^2 = \frac{(ت م - ت ن)^2}{ت ن}$$

ت م = التكرارات المشاهد.

ت ن = التكرارات النظرية.

× = المعياري الخطأ درجة (× = 0.05).

هـ = يمثل عدد الفئات الأعمدة

ت = درجة الحرية (ت = هـ - 1)

## خلاصة

لقد تم في هذا الفصل عرض مختلف الإجراءات التي قمنا بها لإتمام الدراسة الميدانية و التي من خلالها نستطيع التوصل الى نتائج تؤكد لنا مدى صحة الفرضيات التي تقوم على اساسها هذه الدراسة حيث تعتبر هذه الإجراءات ضرورية في كل دراسة لأنه من دون إجراءات ميدانية لايمكن التوصل الى إجابة على الإشكالية العامة .



# الفصل الثاني

## مناقشة الفرضيات على

### ضوء الدراسات السابقة

## 1. مناقشة الفرضية الأولى على ضوء الدراسات السابقة و المشابهة:

تنص الفرضية الأولى على انه « للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تعزيز القيم الاجتماعية و النفسية الإيجابية اثناء النضج البيولوجي لدى تلاميذ الفئة العمرية (11- 14 سنة) ». إذ إنبثقت هذه الفرضية من باب الممارسة الميدانية للباحثان في مجال التربية و التعليم في الطور المتوسط، و ما هو ملاحظ من سلوكيات الشباب المراهقين في هذا الطور سواءا بالنسبة للبنات او البنين على حد سواء. و هذا ما يتفق مع العديد من البحوث و الدراسات السابقة، نذكر منها دراسة ولد فلة عمر و آيت بن علي حفيظ بعنوان "مدى تأثير الالعاب الجماعية على تعديل السلوك لتلاميذ الطور الثانوي" إذ شملت الدراسة على عينة قدرها 400 تلميذ و تلميذة، و عينة من الأساتذة قدرت ب 15 أستاذ، إذ هدفت الى ما يلي:

- ✓ معرفة ما اذا كانت للألعاب الجماعية دور ايجابي في تسوية وتعديل سلوك الفرد في المرحلة الثانوية
- ✓ معرفة اذا كانت الالعاب الجماعية عنصر اساسي لمعالجة المشكلات التي يتعرض لها المراهق.
- ✓ معرفة الدور الكبير التي تلعبه الالعاب الجماعية في تنمية التوافق الاجتماعي .
- ✓ مدى معرفة اقبال التلاميذ على الالعاب الجماعية مقارنة بالألعاب الفردية.

### ▪ توصلت الدراسة الى النتائج التالية:

- ✓ معظم الاساتذة يرون ان الالعاب الجماعية عنصر اساسي لمعالجة المشكلات التي يتعرض لها المراهق.
- ✓ هناك تأثير إيجابي لممارسة ت.ب.ر على السلوكيات العدوانية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .
- ✓ ان معظم التلاميذ يجيدون معالجة مشاكلهم بممارسة الالعاب الجماعية .
- ✓ للألعاب الجماعية دور كبير في تحقيق التوافق الحركي.
- ✓ يتوجه التلاميذ بشكل كبير الى ممارسة الالعاب الجماعية مقارنة بالالعاب الفردية.

## 2. مناقشة الفرضية الثانية على ضوء الدراسات السابقة و المشابهة:

- تنص الفرضية الثانية على انه « الممارسة المنتظمة للنشاط البدني الرياضي التربوي تخفض من السلوك الإنفعالي السلبي اثناء النضج البيولوجي لدى تلاميذ الفئة العمرية (11- 14 سنة)». إذ إنبتقت هذه الفرضية من تصفحنا لعدة دراسات سابقة تناولت هذ النوع من المتغيرات نذكر منها دراسة قدارة شوقي من جامعة بسكرة سنة 2010، تحت عنوان "ممارسة الانشطة البدنية والرياضية التنافسية ودورها في تعديل السلوك العدوانى لدى فئة الاحداث فى خطر معنوي"، إذ اعتمد الباحث على المنهج التجريبي حيث استخدم البرنامج تجريبي لعينتين متكافئتين احدهما تجريبية و الاخرى ضابطة.

توصلت الدراسة الى مايلي:

- ✓ ممارسة الانشطة البدنية الرياضية التنافسية لها دور ايجابي فى تعديل السلوك العدوانى لدى فئة الاحداث فى خطر معنوي وهذا باجراء منافسات خارج المركز مع تلاميذ من مؤسسات تربوية .
- ✓ عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية للمجموعة الضابطة فى القياس القبلى و البعدى وتأكدت الفرضية .
- ✓ عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية فى القياسات البعدية لاستبيان السلوك العدوانى وتحليل الذات لمتغير الانشطة البدنية الرياضية التنافسية الفردية "الكرة الحديدية لصالح المجموعة التجريبية.

## 3. مناقشة الفرضية الثالثة على ضوء الدراسات السابقة و المشابهة:

تنص الفرضية الثالثة على انه « يوجد هناك اختلاف في السلوكيات الانفعالية بين فئة الممارسين و الغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي اثناء النضج البيولوجي لدى تلاميذ الفئة العمرية (11- 14 سنة). اذ تناولت عدة دراسات متغيرات الفرضية نذكر منها دراسة كل من " دلمي رحمة العمراوي خوله، غنائي فطيمة ، حميدي نجوة من جامعة قسنطينة سنة 2009. بعنوان " دور التربية البدنية و الرياضية في التخفيض من الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ الرابعة متوسط" دراسة ميدانية ببعض اكماليات ولاية ام البواقي".

إذ هدفت الدراسة الى مايلي:

- ✓ معرفة الحالات النفسية السيكولوجية لدى تلاميذ الرابعة متوسط.
- ✓ معرفة دور التربية البدنية في التخفيض من الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ 4 متوسط .
- ✓ محاولة الوصول على اكثر معرفة فيما يتعلق بمختلف التغيرات التي تطرأ عند هذه الفئة من المراهقين .
- ✓ محاولة الكشف عن الدور الذي يلعبه أستاذ في التخفيض من هذه الاضطرابات.

# الخاتمة

## الخاتمة

من خلال جل ما سبق و بعد الخوض في غمار هاته الدراسة و التي تناولت موضوعا يمس طبقة هامة في المجتمع الا و هي طبقة المراهقين المتمدرسين و التي تفرض علينا كاختصاصيين و مربين العناية بها من جميع النواحي النفسية و التربوية و الاجتماعية لضمان جيل واعد يعتمد على نفسه و يكون بناءا لمجتمعه و قدوة للأجيال التي تاتي بعد ، إذ إنطلقت هاته الدراسة من تعاريف ومصطلحات، وجسدت بجمع المعلومات ومعالجتها وتحليلها معتمدين في ذلك على العمل المنهجي الذي لا يخلوا من الضوابط والالتزامات المنهجية المطلوبة، حيث وضعنا في مقدمة أهدافنا إزالة الغموض والالتباس الذي لمسناه أثناء بداية هذا الموضوع، لهذا كانت من أهم الخطوات المعتمدة هي تنظيم العمل في إطار علمي ومنهجي، إذ خلص الطالبان الباحثان من خلال هاته الدراسة الى ان للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تعزيز القيم الاجتماعية و النفسية الإيجابية اثناء النضج البيولوجي لدى تلاميذ الفئة العمرية (11- 14 سنة). كما يعمل كذلك على خفض السلوك الإنفعالي السلبي اثناء النضج البيولوجي لدى هاته الفئة العمرية. كما توصل الباحثان الى ان يوجد اختلاف في السلوكيات الانفعالية بين فئة الممارسين و الغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي اثناء النضج البيولوجي لدى تلاميذ الفئة العمرية (11- 14 سنة). و بالتالي اثبتت دراستنا هذه مدى ضرورة النشاط البدني الرياضي لفئة الشباب و لكلا الجنسين في فترة المراهقة الأولى بإعتبار ان الدراسة أجريت على تلاميذ 04 متوسطات تربوية.

# قائمة المراجع

## قائمة المراجع

- (1) إبراهيم تسقوق: سيكولوجية المراهقة ، ط3، المكتبة الأنجلو مصرية، 1989
- (2) ابراهيم رحمة :تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي، الطبعة 1، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، 1998
- (3) أبو زيد إبراهيم: سيكولوجية الذات و التوافق، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية، 1987
- (4) أبو منسي محمود عبد الحليم ، عفاف بنت صالح: علم النفس النمو، مركز الإسكندرية للكتاب، مصر، 2001
- (5) احمد زكي بدوي، معجم العلوم الاسلامية، مكتبة لبنان، 1977
- (6) احمد عبد الخالق :أسس علم النفس ن الإسكندرية ،دار المعرفة الجامعية ، 1990
- (7) احمد مجذوب: السلوك العدواني و اثره على التحصيل العلمي لطلبة المدارس الحكومية، رسالة ماجستير غير منشورة، الرياض السعودية، 2001
- (8) أسماء الحسين: المدخل الميسر الى الصحة النفسية و العلاج النفسي، ط1، الرياض، دار عالم الكتب للطباعة و النشر و التوزيع، 2002
- (9) الأشول عادل عز الدين: علم النفس النمو، ط2، مكتبة الأنجلو مصرية ، القاهرة، 1989
- (10) امين انور الخولي: الرياضة و المجتمع، بدون طبعة ،سلسلة عالم المعرفة، الكويت، سنة 1996
- (11) امين انور الخولي: اصول التربية البدنية و الرياضة ، ط3، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001
- (12) إنتصار يونس: السلوك الإنساني، المكتبة الجامعية، مصر، 2002
- (13) بلعابد عبد القادر :تشكيل البروفيل المهني على ضوء مفهوم النضج المهني
- (14) بن منظور :لسان العرب، المجلد 9، بيروت لبنان، دار صادر، 1994
- (15) البهي فؤاد السيد: الأسس النفسية للنمو، ط4، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1995
- (16) جابر جابر عبد الحميد: مدخل لدراسة السلوك الإنساني، القاهرة، دار النهضة العربية ، 1986
- (17) حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو الطفولة و المراهقة، عالم الكتاب، جامعة عين شمس، القاهرة مصر، 1995
- (18) حلمي المليجي، عبد المنعم المليجي :النمو النفسي، دار النهضة العربية، بيروت، ط1957، 5
- (19) خبر الدين حسن : العلوم السلوكية المبادئ و التطبيق ، ب ت
- (20) خليفة صابر :مبادئ علم النفس ، عمان ، دار أسامة للنشر و التوزيع، ب ت،
- (21) خليل ميخائيل معوض معوض: سيكولوجية النمو، دار الفكر العربي ، الإسكندرية، 1994



- (22) الداهري صالح : أساسيات التوافق النفسي و الاضطرابات السلوكية و الإنفعالية الأسس و النظريات،2008
- (23) الداهري صالح،الكبيسي وهيب:علم النفس العام،1999
- (24) راضي الوقفي:مقدمة في علم النفس،ط3،عمان ،دار الشروق،1998
- (25) رولان دورون،فرانسواز بارو،تعريب فؤاد شهين:موسوعة علم النفس،المجلد الأول،عويدات للطباعة و النشر، بيروت لبنان،ط1،1997
- (26) الزغلول عماد ،الهنداوي علي:مدخل الى علم النفس،2007
- (27) الزغلول عماد والهنداوي علي :مدخل الى علم النفس،2004،ص422
- (28) زيدان محمد مصطفى:الدوافع و الإنفعالات، الرياض،عكاظ،1984،ص121
- (29) سامي محمد ملحم : علم النفس النمو،الجزء 1،دار الفكر،2004
- (30) سعد حلال :الطفولة و المراهقة،ط2،دار الفكر العربي
- (31) سعدية علي بهادر ،البرنامج التربوي النفسي لخبرة من انا الموجه لأطفال الرياض بين النظرية و التطبيق،دار البحوث العلمية،الكويت،1983
- (32) سمير كامل أحمد :سيكولوجية نمو الطفل،مركز الإسكندرية للكتاب ، القاهرة،1987
- (33) السيد عبد الحليم و آخرون:علم النفس العام،ط3،مكتبة غريب،1990،ص492
- (34) صالح الداهري:اساسيات التوافق النفسي و الاضطرابات السلوكية و الانفعالية،الاسس و النظريات،ط1،عمان،دار صفاء للنش و التوزيع،2008،
- (35) الطويل عزت :معالم علم النفس المعاصر،ط3،الإسكندرية ،دار المعرفة الجامعية،1999
- (36) الطويل عزت:معالم علم النفس المعاصر ط3،الاسكندرية،دار المعرفة الجامعية،1999
- (37) عبد الحليم السيد و آخرون:علم النفس العام،مكتبة غريب،ط1990،3
- (38) عبد الحميد الهاشمي:اصول علم النفس العام،جدة ،دار الشروق،1984
- (39) عبد الرحمان العيسوي:علم النفس النمو،دار المعرفة الجامعية،الإسكندرية،1995
- (40) عبد الرحمان الوافي و زيان سعيد:النمو من الطفولة الى المراهقة ،الخنساء للنشر و التوزيع ،2001
- (41) عبد الرحمان الوافي و زيان سعيد:النمو من الطفولة الى المراهقة،الخنساء للنشر و التوزيع،2004
- (42) عبد السلام عبد القادر:مقدمة في علم النفس العام،ط2،دار النهضة العربية،بيروت
- (43) عبد العالي الجسماني:سيكولوجية الطفل و المراهقة ،ط1،الدار العربية،1994
- (44) عبد الفتاح دويرار:سيكولوجية النمو و الإرتقاء،دار النهضة العربية للطباعة و النشر و التوزيع،د ت
- (45) عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات و تطبيقات، دار المكتبة الجامعية،مصر ،1982
- (46) عفاف بنت صالح محضر:علم النفس النمو،مركز الإسكندرية للكاتب،2001
- (47) علي يحي المنصور:الثقافة و الرياضة،الجزء الاول،ط1،مصر ،سنة 1971
- (48) عويضة كامل:علم النفس الشخصية،بيروت،دار الكتب العلمية،1996

- (49) فاخر عاقل : علم النفس التربوي، دار العلم للملايين، بيروت، 1976
- (50) فائق أحمد و عبد القادر محمود:مدخل الى علم النفس العام ،القاهرة،مكتبة الأنجلو المصرية،ب ت
- (51) الفتوح رضوان :المراهق في المدرسة و المجتمع ،المكتبة الأنجلو مصرية ،القاهرة ،1973
- (52) فؤاد البهي السيد :الأسس النفسية للنمو،دار الفكر العربي،القاهرة،1975
- (53) كناني ممدوح :المدخل الى علم النفس ، بيروت ، مكتبة الفلاح ،2002
- (54) الكناني ممدوح و آخرون:مدخل الى علم النفس ،بيروت،مكتبة الفلاح،2002
- (55) لسيد عبد الحليم و آخرون:علم النفس العام،مكتبة غريب،ط1990،3
- (56) لمي منير:مشكلات الفتاة المراهقة ،دار النهضة العربية ، بيروت ، لبنان،1979
- (57) محمد الحمامي،انور الخولي:اسس بناء برامج التربية البدنية و الرياضية،دار الفكر العربي،القاهرة ،1990
- (58) محمد الريماوي و آخرون:علم النفس العام ،ط1 ،عمان،دار المسيرة للنشر و التوزيع،2004
- (59) محمد السيد محمد الزعبلوي:خصائص النمو في المراهقة،ط2،مكتبة التوبة،مصر ،1998
- (60) محمد ايوب شحيمي:دور علم النفس في الحياة المدرسية،ط1،دار الفكر اللبناني،بيروت، لبنان،1994 محمد حسن ، علاوي محمد : علم النفس الرياضي،ط8،دار المعارف،1992، ص145-146
- (61) محمد بقدي :مذكرة ماستر،ممارسة النشاط البدني و الرياضي و دوره في التحرر من الخجل لدى تلاميذ المرحلة الثانوية،جامعة الشلف،2010.2011
- (62) محمد حامد الأفندي:علم النفس الرياضي و الأسس النفسية للتربية البدنية،دار الهناء للطباعة و النشر،ب ت،ص386
- (63) محمد حسن علاوي :علم النفس الرياضي،ط1،دار المعارف،القاهرة،1994
- (64) محمد رفعت :المراهقة و سن البلوغ،دار المعارف للطباعة و النشر،لبنان،1974،ص220.
- (65) محمد عادل خطاب ، كمال الدين زكي:التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية،دار النشر ،القاهرة ،1965
- (66) محمد مصطفى زيدان:علم النفس التربوي ،دار الشروق ،جدة ،1997،ص152
- (67) محمد مصطفى زيدان، نبيل السمطاوي،1985
- (68) محي الدين مختار :محاضرات في علم النفس الإجتماعي،ديوان المطبوعات الجامعية،الجزائر،1982
- (69) محي الدين مختار:محاضرات علم النفس الإجتماعي،دار النشر قسنطينة ،1998،
- (70) محي الدين مختار:محاضرات علم النفس التربوي ،ديوان المطبوعات الجامعية، قسنطينة ،1988
- (71) مروة شاكر الشربيتي: المراهقة و أساس إنحرفها،دار الكتاب الحديث،2006
- (72) المزيد منصور:دور المعلومات في ترشيد القرار الامني،رسالة ماجستير غير منشورة،اكاديمية نايف العربية للعلوم الامنية،1998
- (73) المزيني اسامة :القيم الدينية وعلاقتها بالإتزان الإنفعالي و مستوياته لدى طلبة الجامعة الاسلامية،رسالة ماجستير غير منشورة،الجامعة الاسلامية غزة،كلية التربية،2001

- (74) مصطفى ابراهيم: الانفعالات عند الانبياء في القرآم الكريم ،رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح، كلية اصول الدين، 2009
- (75) مطاوع ابراهيم : اعرف نفسك ،علم النفس للجميع، الدار العالمية للنشر و التوزيع، 2004
- (76) المليجي حلمي : علم النفس المعاصر ،ط4، الإسكندرية دار المعرفة الجامعية ،1982
- (77) منسي محمود عبد الحليم ، عفاف بنت صالح:مرجع سابق
- (78) منصور طلعت و آخرون:أسس علم النفس العام،مكتبة الانجلو المصرية،1989
- (79) ميخائيل ابراهيم اسعد مشكلات الطفولة والمراهقة طبعه واحد دار الجبل بيروت لبنان، 1988
- (80) ميخائيل ابراهيم اسعد:سيكولوجية الطفولة و المراهقة ،دار الأفاق الجديدة،ب ت،بيروت
- (81) نجاتي محمد ك القرآن و علم النفس ،القاهرة ، دار الشروق،1982
- (82) الهاشمي عبد الحميد:أصول علم النفس العام،جدة ،دار الشروق،1984
- (83) -هنية محمود الكاشف:دورالتربية في تنمية الوعي السياسي،دار الوفاء لدنيا للطباعة و النشر ،الاسكندرية، مصر، 2004
- (84) الوقفي راضي:مقدمة في علم النفس ،ط3،عمان،دار الشروق،1998
- (85) يوسف شكري فرحات،المعجم العربي للطالب ،ط1،دار الكتاب العلمية ،بيروت لبنان ،2001
- (86) يونس انتصار :السلوك الانساني ،دار المعارف،1978

الملاحق

## الإستبيان الموجه لعينة تلاميذ الطور المتوسط

السؤال الأول: هل تمارس الرياضة خارج المتوسطة؟

- نعم
- لا

السؤال الثاني: هل تتلقى تشجيعاً من عائلتك؟

- نعم
- لا

السؤال الثالث: أي الرياضات مفضلة في الوسط العائلي؟

- جماعية
- فردية

السؤال الرابع: كيف تبدو لك حصة التربية البدنية والرياضية؟

- مهمة
- غير مهمة

السؤال الخامس: هل ترتاح نفسياً أثناء حصة التربية البدنية والرياضية؟

- نعم
- لا
- نوعاً ما

السؤال السادس: ما هو شعورك أثناء حصة التربية البدنية والرياضية؟

- القلق
- السعادة
- الملل

السؤال السابع: كيف تؤثر عليك حصة التربية البدنية والرياضية من الناحية الاجتماعية؟

- الصداقة
- الاندماج
- لا شيئ

السؤال الثامن: كيف يعاملك أستاذ التربية البدنية و الرياضية من الناحية الاجتماعية ؟

- حسنة
- جيدة
- عدم الإجابة

السؤال التاسع: هل تعتقد أن حصة التربية البدنية و الرياضية تجعلك أكثر إحتكاكا مع زملاء ؟

- نعم
- لا

السؤال العاشر: ما هو إحساسك بعد الانتهاء من حصة التربية البدنية و الرياضية ؟

- منبسط
- متوتر
- عدم الإجابة

السؤال الحادي عشر: إذا كانت لديك مشاكل نفسية كالإحباط و القلق و التوتر، هل تؤثر حصة التربية البدنية و الرياضية في هذه المشاكل بإزالتها أو التقليل منها أو ليس لها أثر ؟

- إزالتها
- تخفيفها
- ليس لها أثر

السؤال الثاني عشر:- هل ترى أن حصة التربية البدنية و الرياضية تؤثر على توازن شخصيتك ؟

- نعم
- لا

السؤال الثالث عشر: كيف تفضل أن تكون حصة التربية البدنية و الرياضية ؟

- اختيارية

- إجبارية
- عدم الإجابة

السؤال الرابع عشر: ما رأيك في حصة التربية البدنية و الرياضية ؟

- مفضلة
- عادية
- غير مرغوب فيها

السؤال الخامس عشر:- كيف تفضل أن تمارس حصة التربية البدنية و الرياضية؟

.....  
.....

السؤال السادس عشر: ما هو رد فعلك عند تعرضك لسلوك عدواني سواء كان لفظي أو جسدي من طرف زميلك ؟

- أسامح
- أقابل بالمثل
- لا أبالي

السؤال السابع عشر:- هل تشعر بالندامة أو السرور أو لا تشعر بشيء عندما يصدر منك تصرف تؤذي به زميلك ؟

- السرور
- الندامة
- لا أشعر بشيء

السؤال الثامن عشر: ما هو السلوك العدواني الأكثر ظهورا عند المراهق؟

- لفظي
- جسدي
- كلاهما

السؤال التاسع عشر: هل حصة التربية البدنية و الرياضية ميدان للعدوان ؟

- نعم
- لا

السؤال العشرون: هل تعتقد أن حصة التربية البدنية و الرياضية تساهم في تهذيب السلوك ؟

- نعم
- لا

السؤال الحادي والعشرون: في حالة صدور خطأ منك ، من هو الاستاذ المفضل لديك ؟

- الذي يرشدك
- الذي لا يبالي
- الذي يعاقبك