

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة حسية بن بوعلی الشلف  
معهد التربية البدنية والرياضية  
قسم النشاطات البدنية والتربية الرياضية



## أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه

الشعبة: النشاط البدني الرياضي التربوي  
التخصص: البحث والتكوين في النشاط البدني الرياضي المدرسي  
العنوان

### انعكاسات الذكاء الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية على تنمية القيم الاجتماعية دراسة ميدانية أجريت على بعض ثانويات ولاية البليدة

من إعداد: الطالب كاملي مراد	اشراف: البروفيسور: يحيوي محمد الدكتور طياب محمد
المناقشة بتاريخ:..../..../..... من طرف اللجنة المكونة من:	
غزالي عبد القادر	رئيس مقرر
يحيوي محمد	جامعة حسية بن بوعلی-الشلف جامعة حسية بن بوعلی-الشلف
مخلفي رضا	ممتحن ممتحن
قيصاري علي	جامعة حسية بن بوعلی-الشلف جامعة حسية بن بوعلی-الشلف
بن لكحل منصور	ممتحن ممتحن
نحال حميد	جامعة مستغانم جامعة تيسمسيلت
	أستاذ أستاذ أستاذ أستاذ أستاذ أستاذ أستاذ أستاذ



# كلمة شكر

نحمد الله الذي لا يستحق الحمد أحد قبله

ونشكره شكرا يليق بجلاله وعظمة سلطانه، ونصلي ونسلم على رسوله

محمد صلى الله عليه وسلم

نشكر ونذكر الله الذي وفقنا بعونه وقدرته لإنجاز هذا العمل المتواضع والذي سخر لنا

عباده المؤمنين لمساعدتنا وعلى رأسهم الأستاذ الدكتور مدير معهد التربية البدنية

والرياضية بالشلف البروفيسور يحياوي محمد

الذي وجدناه صابرا مصطبرا لكل هفواتنا، لذا نشكره شكرا جزيلا لتأطيره لنا وإشرافه رغم طول المدة التي وصلت إلى 7 سنوات فتحية تقدير واحترام لشخصه المتواضع، الذي سهل لنا الطريق ولم يبخل عنا بنصائحه القيمة، فوجهنا حين نخطئ وشجعنا حين نصيب. ونشكر أيضا الدكتور طياب محمد الذي كان لنا أذانا صاغية،

واحى بالمناسبة أيضا الذين قدموا لنا يد المساعدة ونخص بالذكر الدكتور ماحي سفيان

وغزالي عبد القادر وطياب محمد ومخلفي رضا ومخطاري عبد الحميد وقندز علي

ويوسف عشيرة يوسف وحفصاوي يوسف وعكوش كمال وخالدي نزيهة وطهراوي خيرة

وفكاير ابراهيم ومدير ثانوية بو عزة جميلة بالعفرون بوغاري رضا وعراب نورة وساحل

محمد والى تلاميذ ثانوية بو عزة جميلة بالعفرون البليدة والى madame عباد وخروبي

محمد والى المراقب عزالدين والى كل اساتذة وعمال معهد التربية البدنية والرياضية

بالشلف وجميع الأصدقاء منهم الدكتور لكحل عزالدين وأبو بكر عبد المنعم وغيرهم

كثيرين،

كما نود أن نتقدم بالشكر الجزيل إلى اللجنة المناقشة ونشكر إدارة المعهد وكل الأساتذة

الأجلاء وعمال المكتبة.....

وكل من ساهم في هذا البحث بالنصيحة والعون والتشجيع

الطالب الباحثون: كامل مراد

# إهداء

ما أسرع قلبي في يدي واسعد قلبي في صدري حيث اكتب هذه الكلمات إلى ابتسامتك  
الحلوة التي تطلع شمسها وتشرق كل يوم لقلبك الحنون الذي يغمرنى وأنا لا أزال في

نعومة أظفري

إلى التي فارق الكرى جفونها من اجل إسعادي... أمي الحنونة

إلى الذي غرس في حب العمل وظل ينمو وينمو إلى أن أثمر وتفتحت أزهاره وفاح

عبيره... أبي العزيز

إلى من كانوا سبب وجودي ولهم فضل نجاحي أدامهما الله تاجا على رؤوسنا، الى الذين

جادوا وقاسموني الفرحة والعبرة في كل لحظة وفي كل زفرة إخوتي والى زوجتي

وانسابي.

إلى كل من وقفوا بجانبى.... والى كل من واسعتهم ذاكرتي

ولم تسمعهم مذكرتي اهدي لهم هذا العمل المتواضع

الطالب الباحث: كامل لي مراد

قائمة

المحتويات

## الفهرس

بسملة

شكر وتقدير

إهداء

قائمة المحتويات

قائمة الجداول والأشكال

ملخص

مقدمة

أ

### الجانب التمهيدي

- |    |                               |
|----|-------------------------------|
| 05 | 1-الإشكالية                   |
| 07 | 2-الفرضيات                    |
| 08 | 3-أهداف الدراسة               |
| 08 | 4-أهمية الدراسة               |
| 09 | 5-التعريف بالمصطلحات          |
| 10 | 06-الدراسات السابقة والمثابفة |

### الباب الأول

#### الجانب النظري

#### الفصل الأول: الذكاء الاجتماعي

- |    |                          |
|----|--------------------------|
| 20 | تمهيد                    |
| 21 | 1-الذكاء                 |
| 22 | 2-أنواع الذكاء           |
| 28 | 3-طرق تعزيز الذكاء       |
| 32 | 4-تحليل الذكاء           |
| 33 | 5-علامات الذكاء          |
| 41 | 6-ذكاء المراهقين         |
| 42 | 7-صفات الشخص المزاجي     |
| 45 | 8-علم الفراسة            |
| 56 | 9-تعريف الذكاء الاجتماعي |

- 58 10- كيف يمكن أن تطوّر ذكائك الاجتماعي  
60 11- كيفية التعامل مع الآخرين  
64 12- أسباب الخجل الاجتماعي  
71 13- الخجل الاجتماعي  
72 14- كيف تكون جريئاً في الكلام

### الفصل الثاني: المراهقين

- 76 **تمهيد**  
77 1- تعريف المراهقة  
78 2- التحديد الزمني للمراهقة (أطوار المراهقة)  
79 3- أنماط المراهقة  
81 4- أزمة المراهقة  
82 5- القلق عند المراهق  
83 6- أنواع القلق النفسي عند المراهقين  
84 7- أعراض القلق النفسي عند المراهقين  
84 8- خصائص النمو في مرحلة المراهقة  
94 خلاصة

### الفصل الثالث: حصة التربية البدنية والرياضية

- 96 **تمهيد**  
97 1- تعريف حصة التربية البدنية والرياضية  
97 2- أهمية حصة التربية البدنية والرياضية  
99 3- أهداف حصة التربية البدنية والرياضية  
101 4- أغراض حصة التربية البدنية والرياضية  
103 5- فوائد حصة التربية البدنية والرياضية  
104 6- بناء حصة التربية البدنية والرياضية  
107 7- الأسس التي يجب مراعاتها عند تحضير حصة التربية البدنية والرياضية  
108 8- شروط حصة التربية البدنية والرياضية  
110 9- خطوات تنفيذ حصة التربية البدنية والرياضية



- 110 10-متطلبات تنفيذ حصة التربية البدنية والرياضية  
113 11-استمرارية حصة التربية البدنية والرياضية  
113 12-طرق إخراج حصة التربية البدنية والرياضية  
115 13-العوامل المساعدة في إنجاح الحصة النظرية:  
117 14-نموذج حصة التربية البدنية  
120 خلاصة

### الفصل الرابع: القيم الاجتماعية

- 122 1-تعريف القيم الاجتماعية  
123 2-وظائف القيم  
125 3-تصنيف القيم  
129 4-خصائص القيم  
133 5-مصادر القيم

### الباب الثاني

### الدراسة الميدانية

### الفصل الخامس: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

- 140 تمهيد  
141 1-منهج البحث  
142 2-مجتمع البحث  
142 3-مجالات البحث  
143 4-متغيرات البحث  
143 5-أدوات جمع البيانات  
144 6-الدراسة الاستطلاعية  
150 7-الأساليب الإحصائية  
151 8-صعوبات البحث  
152 خلاصة

### الفصل السادس: عرض تحليل ومناقشة النتائج

## تمهيد

155	1-عرض، تحليل ومناقشة نتائج الفرضيات الجزئية
155	1-1-عرض، تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى
172	1-2-عرض، تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية
190	1-3-عرض، تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة
208	2-مناقشة الفرضية العامة
209	3-الاستنتاج العام
210	4-التوصيات
198	قائمة المصادر والمراجع
224	الملاحق

قائمة الأشكال

والمجاور

## قائمة الجداول:

- 145 جدول رقم (01): يوضح مدى الاتساق الداخلي لعبارات المحور الأول
- 146 جدول رقم (02): يوضح مدى الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثاني
- 148 جدول رقم (03): يوضح مدى الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثالث
- 149 الجدول رقم (04): صدق الاتساق البنائي لمحاور الاستبيان
- 155 الجدول رقم (05): تحليل نتائج إجابات أفراد العينة على العبارة رقم (01)
- 156 الجدول رقم (06): يوضح نتائج إجابات أفراد العينة على العبارة رقم (02)
- 157 الجدول رقم (07): يوضح نتائج إجابات أفراد العينة على العبارة رقم (03)
- 159 الجدول رقم (08): يوضح نتائج إجابات أفراد العينة على العبارة رقم (04)
- 160 الجدول رقم (09): يوضح نتائج إجابات أفراد العينة على العبارة رقم (05)
- 162 الجدول رقم (10): يوضح نتائج إجابات أفراد العينة على العبارة رقم (06)
- 163 الجدول رقم (11): يوضح نتائج إجابات أفراد العينة على العبارة رقم (07)
- 165 الجدول رقم (12): يوضح نتائج إجابات أفراد العينة على العبارة رقم (08)
- 166 الجدول رقم (13): يوضح نتائج إجابات أفراد العينة على العبارة رقم (09)
- 168 الجدول رقم (14): يوضح نتائج إجابات أفراد العينة على العبارة رقم (10)
- 172 الجدول رقم (15): يوضح نتائج إجابات أفراد العينة على العبارة رقم (11)
- 173 الجدول رقم (16): يوضح نتائج إجابات أفراد العينة على العبارة رقم (12)
- 175 الجدول رقم (17): يوضح نتائج إجابات أفراد العينة على العبارة رقم (13)
- 176 الجدول رقم (18): يوضح نتائج إجابات أفراد العينة على العبارة رقم (14)
- 178 الجدول رقم (19): يوضح نتائج إجابات أفراد العينة على العبارة رقم (15)
- 180 الجدول رقم (20): يوضح نتائج إجابات أفراد العينة على العبارة رقم (16)
- 181 الجدول رقم (21): يوضح نتائج إجابات أفراد العينة على العبارة رقم (17)
- 183 الجدول رقم (22): يوضح نتائج إجابات أفراد العينة على العبارة رقم (18)

- 184 الجدول رقم(23): يوضح نتائج إجابات أفراد العينة على العبارة رقم(19)
- 186 الجدول رقم(24): يوضح نتائج إجابات أفراد العينة على العبارة رقم(20)
- 190 الجدول رقم(25): يوضح نتائج إجابات أفراد العينة على العبارة رقم(21)
- 191 الجدول رقم(26): يوضح نتائج إجابات أفراد العينة على العبارة رقم(22)
- 193 الجدول رقم(27): يوضح نتائج إجابات أفراد العينة على العبارة رقم(23)
- 195 الجدول رقم(28): يوضح نتائج إجابات أفراد العينة على العبارة رقم(24)
- 196 الجدول رقم(29): يوضح نتائج إجابات أفراد العينة على العبارة رقم(25)
- 198 الجدول رقم(30): يوضح نتائج إجابات أفراد العينة على العبارة رقم(26)
- 199 الجدول رقم(31): يوضح نتائج إجابات أفراد العينة على العبارة رقم(27)
- 201 الجدول رقم(32): يوضح نتائج إجابات أفراد العينة على العبارة رقم(28)
- 202 الجدول رقم(33): يوضح نتائج إجابات أفراد العينة على العبارة رقم(29)
- 204 الجدول رقم(34): يوضح نتائج إجابات أفراد العينة على العبارة رقم(30)

قائمة الأشكال:

- 156 الشكل رقم (01): يبين النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على السؤال رقم (01)
- 157 الشكل رقم (02): يبين النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على العبارة رقم (02)
- 158 الشكل رقم (03): يبين النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على العبارة رقم (03)
- 160 الشكل رقم (04): يبين النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على العبارة رقم (04)
- 161 الشكل رقم (05): يبين النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على العبارة رقم (05)
- 163 الشكل رقم (06): يبين النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على العبارة رقم (06)
- 164 الشكل رقم (07): يبين النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على العبارة رقم (07)
- 166 الشكل رقم (08): يبين النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على العبارة رقم (08)
- 167 الشكل رقم (09): يبين النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على العبارة رقم (09)
- 169 الشكل رقم (10): يبين النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على العبارة رقم (10)
- 173 الشكل رقم (11): يبين النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على العبارة رقم (11)

- 174 الشكل رقم (12): يبين النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على العبارة  
رقم(12)
- 176 الشكل رقم (13): يبين النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على العبارة  
رقم(13)
- 177 الشكل رقم (14): يبين النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على العبارة  
رقم(14)
- 179 الشكل رقم (15): يبين النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على العبارة  
رقم(15)
- 181 الشكل رقم (16): يبين النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على العبارة  
رقم(16)
- 182 الشكل رقم (17): يبين النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على العبارة  
رقم(17)
- 184 الشكل رقم (18): يبين النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على العبارة  
رقم(18)
- 185 الشكل رقم (19): يبين النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على العبارة  
رقم(19)
- 187 الشكل رقم (20): يبين النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على العبارة  
رقم(20)
- 191 الشكل رقم (21): يبين النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على العبارة  
رقم(21)
- 192 الشكل رقم (22): يبين النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على العبارة  
رقم(22)
- 194 الشكل رقم (23): يبين النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على العبارة  
رقم(23)
- 196 الشكل رقم (24): يبين النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على العبارة  
رقم(24)
- 197 الشكل رقم (25): يبين النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على العبارة

- رقم(25)
- 199 الشكل رقم (26): يبين النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على العبارة  
رقم(26)
- 200 الشكل رقم (27): يبين النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على العبارة  
رقم(27)
- 202 الشكل رقم (28): يبين النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على العبارة  
رقم(28)
- 203 الشكل رقم (29): يبين النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على العبارة  
رقم(29)
- 205 الشكل رقم (30): يبين النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على العبارة  
رقم(30)



ملخص

Résumé

Abstract

## ملخص:

تطرقنا في هذا البحث إلى انعكاسات الذكاء الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية على تنمية القيم الاجتماعية، وكان الهدف منها هو الكشف عن انعكاسات الذكاء الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية على تنمية القيم الاجتماعية ، حيث اعتمدنا على المنهج الوصفي المسحي، وتمثل المجتمع الأصلي للبحث في جميع ثانويات ولاية البليدة إذ تم اختيار عينة عشوائية قوامها ( 400 ) تلميذا، كما اعتمدنا على الاستبيان كأداة للقياس، بعد تكيفه من أجل الصلاحية بإجراء دراسة استطلاعية، وبعد تطبيقه على أفراد العينة قمنا بمعالجة النتائج بالوسائل الإحصائية المناسبة، وأسفرت النتائج إلى أن النشاطات البدنية الرياضية المدرسية تلعب دورا كبيرا في رفع مهارات الذكاء الاجتماعي عند التلميذ وتحسينها مما ينعكس إيجابا على قيمهم الاجتماعية وتحسين سلوكهم.

وفي ضوء ما توصلنا إليه من نتائج نوصي بضرورة

– الاهتمام بالرياضة المدرسية في المدارس الثانوية.

– الحرص على المواهب الشابة المنتقاة من أنشطة الرياضة المدرسية والاهتمام بها

وصقلها.

**الكلمات الدالة:** الذكاء الاجتماعي، حصة التربية البدنية والرياضية، القيم الاجتماعية، تلاميذ الطور الثانوي.

## **Résumé :**

Dans cette recherche, nous avons abordé les implications de l'intelligence sociale chez les élèves pratiquant l'EPS sur le développement des valeurs sociales, et le but était de révéler les implications de l'intelligence sociale chez les élèves pratiquant l'EPS sur le développement des valeurs sociales. lycées de l'Etat de Blida, car un échantillon aléatoire de (400) élèves a été sélectionné, et nous nous sommes appuyés sur le questionnaire comme outil de mesure, après l'avoir adapté par souci de validité dans la conduite d'une étude exploratoire, et après l'avoir appliqué à les individus de l'échantillon, nous avons traité les résultats avec des moyens statistiques appropriés, et les résultats ont révélé que les activités physiques L'école joue un rôle majeur dans l'augmentation et l'amélioration des compétences en intelligence sociale de l'élève, ce qui reflète positivement ses valeurs sociales et améliore son comportement.

À la lumière de nos constatations, nous recommandons la nécessité

- Intérêt pour le sport scolaire dans les écoles secondaires.
- Assurer les jeunes talents sélectionnés dans les activités sportives de l'école, les soigner et les perfectionner.

**Mots clés :** intelligence sociale, classe d'éducation physique et sportive, valeurs sociales, élèves du secondaire.

## **Abstract :**

In this research, we touched on the implications of social intelligence among students practicing physical education on the development of social values, and the aim was to reveal the implications of social intelligence among students practicing physical education and sports on the development of social values. All high schools in the state of Blida, as a random sample of (400) students was selected, and we relied on the questionnaire as a measurement tool, after adapting it for the sake of validity in conducting an exploratory study, and after applying it to the sample individuals, we processed the results with appropriate statistical means, and the results revealed that physical activities School plays a major role in raising and improving the student's social intelligence skills, which reflects positively on their social values and improve their behavior.

In light of our findings, we recommend the need

- Interest in school sports in secondary schools.
- Ensuring the young talents selected from the school sports activities and caring for and refining them.

**Keywords:** social intelligence, physical and sports education class, social values, secondary school students.

مقدمة

خلق الله الإنسان بفطرته ككائن اجتماعي، فهو يخرط في الجماعة ويعيش فيها ويتفاعل مع الآخرين، وهذا يميزه عن غيره من الكائنات، إذ لا يستطيع أن يعيش منفردا، ولقد انفراد الإنسان بهذه الصفة الاجتماعية التي تعبر عن حاجاته الدائمة للتواصل مع الآخرين، فهو باستخدام ذكائه الاجتماعي يستطيع الاتصال مع الآخرين بسهولة ويسر، فالإنسان يحتاج الذكاء الاجتماعي في حياته اليومية بشكل دائم، وحيث أن الذكاء الاجتماعي والاتصال عنصران مهمان ومرتبطان بحياة الإنسان، والذي يمتلك الذكاء الاجتماعي يستطيع الاتصال بصورة أسهل وأيسر ويخفف عن نفسه الكثير من المتاعب والصعاب في الحياة .

كما أن التطورات العالمية الحاصلة أفرزت العديد من التغيرات في المؤسسة التربوية وزادت من ادوار المدرسة، حيث أصبحت المدرسة تهتم بجميع الجوانب المعرفية والسلوكية وغيرها لدى التلاميذ، لذا لا بد أن يكون الأستاذ متميز في دوره التربوي، وذكي يمتلك مهارات الاتصال التي تساعد على فهم تلامذته ومواجهة معوقات الحياة المدرسية ومشكلات التربية والمدرسة العصرية(ابو يونس و ابو دقة، 2013).

فهذا يعني أيضا أن يتمتع التلميذ بالذكاء الاجتماعي على اعتباره شكلا من أشكال الذكاء التي لا زال حولها الخلاف بين علماء النفس (رجعية، 2009)

والتفاعل التربوي في المدرسة بوجه خاص أكثر ما يؤكد أهمية الذكاء الاجتماعي حيث تحتاج مادة التربية البدنية إلى جو تربوي أكثر نشاط وحيوية، سواء أكان هذا التفاعل بين التلاميذ أنفسهم أو بين المعلم والتلميذ، كما يحتاج الأستاذ إلى التفاعل وبناء علاقات مع الإدارة المدرسية والإشراف التربوي (سالم، 2014)

وعرف العلماء الذكاء الاجتماعي كما اوردالنيل ودويدار (2006) الذكاء الاجتماعي بأنه قدرة الفرد على التعامل في المواقف الاجتماعية والتي تحتوي على علاقات متبادلة مع أفراد المجموعة الواحدة.

كما عرف جارذنر (Gardner,1983)في نظرية الذكاءات المتعددة بأنه"السعي لحل المشكلات"، ومن هذه التعريفات يتبين أن الذكاء قدرة موجودة في الإنسان تختلف من فرد إلى آخر، وان هذه القدرة يمكن تثبيتها وإبرازها وصقلها لكي يكون الإنسان على دراية

بإمكانياته وقدراته، كما يُقسم الذكاء حسب النظريات التي تناولت الجوانب النفسية والبيولوجية إلى ذكاء عام وذكاء نوعي، فالذكاء العام: مسؤول عن استخلاص العلاقات والقدرة على إدراكها، أما النوعي فهو الذي يؤدي إلى الفروق الفردية بين الأشخاص فهناك أشخاص لديهم قدرات عالية في حل المسائل الرياضية، وهناك من لديه القدرة على التركيب والتحليل إلى غير ذلك من القدرات النوعية وان الاختبارات التي وضعت تقيس القدرات النوعية للأفراد (عرقوب، 1993، صفحة 42).

وكما يعرف الذكاء الاجتماعي أيضا على انه القدرة على فهم الآخرين والتعامل معهم بفاعلية، والفرد الذي يتميز بذكاء اجتماعي يكون لديه القدرة على فهم دوافع الآخرين، ومن هنا يرى علماء النفس أن الذكاء الاجتماعي بأنه القدرة الكامنة لدى الفرد والتي يمكن إبرازها وتنميتها وأنها تختلف من شخص لأخر كمًا وكيفًا، وان هذه القدرة تجعل الإنسان على قدر كاف من التوافق الذاتي الاجتماعي، كما يُمكن الذكاء الاجتماعي الفرد على قدرته في حل المشكلات، ولكي يكون الفرد قادرا على حل المشكلات فلا بد من التعرف على استراتيجيات حل المشكلة ليستطيع الوصول إلى حلول ابتكارية غير تقليدية، لان مواقف الحياة تشمل على العديد من المعضلات التي لا حصر لها، ولكي يتمكن من ذلك عليه أن يعرف المشكلة أولا ثم جمع البيانات حولها واقتراح الحل الممكن لها والمفاضلة بين هذه الحلول واقتباس البديل الأنسب وتنفيذه(الفاضل، 2011، صفحة 15).

إن الذكاء الاجتماعي لا يقل أهمية عن الذكاء المعرفي، ويعد الذكاء الاجتماعي من الخواص الأساسية في الشخصية، لان له علاقة بقدرة الشخص على تكوين علاقات ناجحة، وكذلك قدرته على التعامل مع الآخرين، ومما يؤكد ذلك دراسة الذكاء الاجتماعي عند المتفوقين أكاديميا الذين يعجزون في إقامة علاقات ناجحة مع الآخرين (المطيري، 2000).

ومن خلال ما سبق نجد أن الذكاء الاجتماعي لا يمكن استخدامه بطريقة فعالة إلا من خلال توظيفه في مهارات الاتصال بين التلاميذ في الوسط المدرسي عموما وفي حصة التربية البدنية خصوصا لذا وجب على التلاميذ الاستفادة من مهاراتهم في مادة التربية البدنية لتنمية القيم الاجتماعية كالصدق والأمانة والتضامن والتعاون والوفاء بصورة

ملائمة، وخاصة في المجموعات في التمارين الجماعية أين يكون التلميذ متصل مع زميله في لعبة معينة والاتصال لغة مشتق من وصل بمعنى وجود اتصال بين عنصرين أو أكثر، وهي تعني نقل أو تبادل، والاتصال يعرف بأنه العملية التي يتم من خلالها تبادل المعاني والكلمات والمعلومات بين طرفين أو أكثر وذلك من خلال نظام مشترك من الإشارات والرموز، ومما وجب معرفته والتركيز عليه في التربية البدنية والرياضية هو التلاحم والتضامن وثمره القيم الاجتماعية التي تجمع هؤلاء التلاميذ مع بعضهم البعض، فالقيم ضرورية جدا، وتعد القيم من الركائز التي تبنى عليها المدرسة عموما ومادة التربية البدنية خصوصا، وتتعلق القيم بالأخلاق والمبادئ وهي معايير عامة وضابطة للسلوك البشري الصحيح، والقيم الاجتماعية هي الخصائص أو الصفات المحببة والمرغوب فيها لدى أفراد المجتمع، والتي تحدد ثقافته مثل التسامح والصدق ، ومن هذا المنطلق برزت الحاجة إلى إجراء دراسة ميدانية موسومة بعنوان: انعكاسات الذكاء الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية على تنمية القيم الاجتماعية، حيث تم تقسيم هذا البحث إلى أبواب وفصول، وتضمن الفصل التمهيدي التعريف بموضوع الدراسة، وتضمن الباب الأول الدراسة النظرية التي قسمت إلى أربع فصول ( الذكاء الاجتماعي، المراهقة، حصة التربية البدنية، القيم الاجتماعية)، أما الباب الثاني فتضمن الدراسة الميدانية التي بدورها احتوت على فصلين ( منهجية البحث وإجراءاته الميدانية، عرض وتحليل ومناقشة النتائج).



# الجانبة التمهيدية

### 1- الإشكالية:

النشاط البدني الرياضي التربوي المدرسي هو جزء متكامل من التربية العامة، وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني، ومن خلال التعريف الوارد يتجلى لنا أن النشاط البدني الرياضي بمصطلحه التربوي يكتسي طابعاً خاصاً وهاماً في بناء المجتمعات لما له من الأهمية في إعداد الأفراد صحياً، واجتماعياً وبدنياً، وعقلانياً وانفعالياً، وأضحت اليوم تكتسي من الأهمية ما يجعله عنصر فعال في بناء المجتمعات، حتى صار عِلماً قائماً بذاته له فلسفته الخاصة ونظمه وقوانينه وأسس وقواعد يسير عليها.

ومما لا شك فيه فإن النشاط البدني الرياضي المدرسي أصبح له دور فعال في تربية أبنائنا في الوسط المدرسي وذلك من خلال حصة التربية البدنية والرياضية التي أضحت لها مكانة مرموقة بفعل العديد من العوامل من بينها القيم الاجتماعية التي أصبح التلميذ يتصف بها من خلال ممارسته للنشاط البدني المدرسي وذلك بتوظيف ذكائه الاجتماعي بين زملائه في حصة التربية والرياضية.

ومما لا شك فيه أن للقيم دوراً مهماً في تكوين شخصية التلميذ تكويناً فعالاً في نضجها وبلورتها في مواقف حياتية مختلفة، إن وظيفة المدرسة خطيرة يميزها موضوعها الذي هو التلميذ الذي تحضنه في أكثر مراحل حياته أهمية، والمدرسة تميزها أدواتها ووسائلها، وهي المعارف والقيم، وأهدافها التي هي تكوين الإنسان الصالح المصلح الذي يحمل المعارف والقيم والمبادئ.

ومما لا شك فيه أيضاً أن للذكاء الاجتماعي دور فعال في تكوين شخصية تلميذ الغد والذي يعد ثمرة مجهود المدرسة عموماً والتربية البدنية خصوصاً.

ولقد تمّ طرح نظرية الذكاء الاجتماعي للمرة الأولى على يد عالم النفس الأمريكي إدوارد ثورندايك سنة 1920، وعرف خلالها الذكاء الاجتماعي بأنه: "القدرة على فهم وإدارة الرجال والنساء كباراً وصغاراً للتصرف بحكمة في إطار العلاقات الإنسانية."

كما وضّح هذا العالم أن الذكاء الاجتماعي ليس فطرياً وإنما مكتسباً، فلا أحد يولد ذكياً اجتماعياً، بل إنه يكتسب مجموعة من المهارات التي تسهم في تعزيز ذكائه الاجتماعي وتنميته.

ويستطيع الأشخاص الذين يتمتعون بالذكاء الاجتماعي أن يحسّوا بمشاعر الآخرين، ولديهم قدرة حدسية تمكّنهم من التحدّث بعفوية وسلاسة في مختلف المواقف الاجتماعية. قد تعتقد أنّ مثل هؤلاء الأشخاص يمتلكون مهارات اجتماعية متقدّمة إلاّ أنهم في الواقع أذكى اجتماعياً.

وقد قام عددٌ من علماء النفس بإجراء الدراسات والبحوث على الحيوان والإنسان، مثل العالم بريماك وودروف، وقد تبين أنّ الإنسان قادر على امتلاك نظرية العقل في عمر 4 أو 6 سنوات، ويقصد بذلك العمليات العقلية المتمثلة في التفكير، والمعتقدات، والرغبات، والعاطفة، والنية، والرغبات وغيرها العديد من مثل هذه العمليات العقلية، والتي تتم بشكل داخلي دون ملاحظة من قبل الآخرين، ومن نظريات الذكاء الاجتماعي ما يلي :

نظرية التعلم والسلوك والتي يرى أصحابها أنّ التفاعلات الاجتماعية التي تتم داخل مجموعة تعمل على زيادة الذكاء، فعلى سبيل المثال فإن التفاعلات الاجتماعية التي تتم بين الباحثين تلعب دوراً مهماً في تطوير قدراتهم العقلية والمعرفية، فالسلوك الاجتماعي لا يحصل من فراغ، فعندما يقوم الفرد بتعلم شيء ما بشكل سريع وفعال يكون نتيجة لعلاقاته الاجتماعية.

أما نظرية الذكاءات المتعددة لجاردنر هذه النظرية من أشهر النظريات التي تحدثت عن الذكاء الاجتماعي، فالعالم جاردنر يرى فيما يخص الذكاء الاجتماعي أنه يتمثل في قدرة الفرد على التفاعل والتعامل بنجاح مع الآخرين في مختلف الحالات التي يمر بها الفرد، وهذا يعني قدرة الفرد على انسجامه مع الآخرين وجعلهم يساعدونه عند الحاجة إلى ذلك، ويقصد بذلك المهارات الشخصية والاجتماعية التي يمتلكها والأساليب والاستراتيجيات التي يتبعها لتحقيق أهدافه عند تعامله مع الآخرين.

وبعد هذه الصياغة العامة وانطلاقاً من كوني أستاذاً للتربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية وانطلاقاً من الدراسات السابقة ومن توصياتها هناك بعض الملاحظات

أثناء حصة التربية البدنية والرياضية، وكما لا يخفى على الجميع ان التلاميذ في الوسط المدرسي ليس كوجودهم في النادي الرياضي، فالمدرسة مؤسسة تربوية تعليمية تعطي للتلميذ القيم والمعتقدات والمبادئ وأما النادي الرياضي فهو مبني على استخلاص النتائج والمراتب واستغلال المواهب التي تنتقى من المدرسة، فلهذا التلميذ في المدرسة غير اللاعب في النادي فالأول يمكن أن يكون لديه إعفاء أو يكون مريضاً أو ممكن لأسباب أخرى، ومن وجد مصطلح الممارسين والغير الممارسين في حصة التربية البدنية، ومن بين ملاحظتنا كأساتذة يوجد هناك فروق بين الممارسين والغير الممارسين من ناحية الذكاء الاجتماعي واكتساب وتنمية القيم الاجتماعية، وانطلاقاً مما سبق قمنا بطرح التساؤل التالي:

**التساؤل العام:**

ما هي انعكاسات الذكاء الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية على تنمية القيم الاجتماعية في الطور الثانوي؟

### التساؤلات الجزئية:

رقم 1: ما هي انعكاسات الذكاء الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية على تنمية قيمة الصدق.

رقم 2: ما هي انعكاسات الذكاء الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية على تنمية قيمة التعاون؟

رقم 3: ما هي انعكاسات الذكاء الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية على تنمية قيمة الأمانة؟

### 2-الفرضيات:

#### الفرضية العامة:

توجد انعكاسات إيجابية للذكاء الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية على تنمية القيم الاجتماعية.

#### الفرض الفرعي:

رقم 1: للذكاء الاجتماعي انعكاسات إيجابية لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية على تنمية قيمة الصدق.

رقم 2: للذكاء الاجتماعي انعكاسات إيجابية لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية على تنمية قيمة التعاون.

رقم 3: للذكاء الاجتماعي انعكاسات إيجابية لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية على تنمية قيمة الأمانة.

### 3- أهداف الدراسة:

- الكشف عن انعكاسات الذكاء الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية على تنمية القيم الاجتماعية.
- الوصول إلى مكانة الذكاء الاجتماعي في الوسط المدرسي وخاصة في حصة التربية البدنية والرياضية.
- تشخيص القيم الاجتماعية ودلالاتها عند تلاميذ المؤسسات التربوية.
- الوصول بالتلميذ إلى مكانة قيمة الصدق في حياته اليومية.
- تسهيل العقبات وتحسين حياة التلميذ وعلاقاته بأصدقائه.
- تعريف التلاميذ بأهمية الذكاء الاجتماعي.

### 4- أهمية الدراسة:

- بعد هذه الدراسة يسهل على أستاذ التربية البدنية تسيير حصته ومعرفة المشاكل التي يعاني منها التلميذ الممارس.
- فتح المجال للباحثين بالتوسع في دراسة الذكاء الاجتماعي والقيم الاجتماعية فضلا عن القيم المذكورة هنا.
- بعد هذه الدراسة يمكن بناء تلميذ بقيم ومبادئ وأسس سليمة.
- الوصول بالتلميذ بعد خروجه إلى اليومية بان يكون مواطن صالح يعتمد عليه مستقبلا.
- يصبح التلميذ قادر على بناء علاقات وصدقات وقادر على حل مشاكله اليومية بواسطة ذكائه الاجتماعي.

### 5-التعريف بالمصطلحات:

#### الذكاء الاجتماعي:

اصطلاحاً: هو القدرة على التواصل مع الآخرين، وبناء علاقات تسودها المحبة والالتزام حيث يتشكل نتيجة فهم الإنسان لنفسه، وقدرته على التحكم بعواطفه بتوظيف مهارات الذكاء الاجتماعي كالتعبير والحوار والاستماع والمصالحة.

#### لغويًا:

الذكاء محصلة لمجموعة من القدرات والقوى النفسية كالإحساس، والإدراك والإرادة، والانفعال، والهيجان، والعاطفة، والتذكر، والتخيل.

ويعرف الذكاء لغة: -ذكي-وذكي-وذكر-ذكاء: كان سريع الفطنة والفهم فهو ذكي (م) ذكية (ج) أذكىاء. الذكاء: حدة الفؤاد / سرعة الفطنة.

#### القيم الاجتماعية:

### 1-الصدق:

#### لغة:

هو مصدر صدق، أي مطابقة الكلام للواقع بحسب اعتقاد المتكلم، والشجاعة، والصلابة، والشدة، ومحض النصيحة والإخاء، وقيل إن كل ما نسب للخير والصلاح فهو من الصدق، وعكس الصدق الكذب، أو كل ما يخالف الحقيقة أو الواقع.

#### اصطلاحاً:

هو وصف الخبر على ما قد قيل به، وقال الباجي: أنه صدق الوصف للمخبر عنه بما هو به، أما الأصفهاني فقال:الصدق مطابقة القول الضمير والمخبر عنه معاً، ومتى أنخرم شرط من ذلك لم يكن صدقاً تاماً

### 2-التعاون:

#### لغة:

العون: الظَّهير على الأمر، وأعانه على الشَّيء: ساعده، واستعان فلانٌ فلاناً وبه: طلب منه العون. وتعاون القوم: أعان بعضهم بعضاً

### اصطلاحاً:

التَّعاون هو: (المساعدة على الحقِّ ابتغاء الأجر من الله سبحانه)

### 3-الأمانة:

### لغة:

الأمانة ضد الخيانة، وأصل الأَمْن: طمأنينة النفس وزوال الخوف، والأمانة مصدر أمن بالكسر أمانة فهو أمين، ثم استعمل المصدر في الأعيان مجازاً، فقليل الوديعة أمانة ونحوه، والجمع أمانات، فالأمانة اسم لما يُؤمَّن عليه الإنسان، نحو قوله تعالى: وَتَخُونُوا أَمَانَاتِكُمْ (سورة الأنفال: 27).

### اصطلاحاً:

الأمانة: هي كلُّ حقٍّ لزمك أدائه وحفظه.

### 06-الدراسات السابقة والمشابهة:

1-دراسة خليل محمد خليل عسقول، رسالة ماجستير تحت عنوان: الذكاء الاجتماعي وعلاقته بالتفكير الناقد وبعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة حيث هدفت الدراسة إلى البحث عن العلاقة بين الذكاء الاجتماعي والتفكير الناقد، وتوصل فيها الباحثون إلى:  
يوجد مستوى متدني للذكاء الاجتماعي ومستوى فوق المتوسط من التفكير الناقد لدى طلبة الجامعة.

- وتوصل أيضا إلى وجود علاقة دالة إحصائياً بين الذكاء الاجتماعي والتفكير الناقد .
- لا توجد فروق للذكاء الاجتماعي لدى طلبة الجامعة تعزى لاختلاف النوع ذكور أو إناث عند مستوى الدلالة 0,05.
- توجد فروق في التفكير الناقد لطلبة الجامعة تعزى لاختلاف النوع ذكور أو إناث عند مستوى الدلالة 0,05 لصالح الإناث.
- لا توجد فروق في الذكاء الاجتماعي والتفكير الناقد لطلبة الجامعة تعزى لاختلاف التخصص علوم أو آداب عند مستوى الدلالة 0,05.

2-دراسة قرح، أمانة، زوزية، خديجة، مذكرة ماستر في علم الاجتماع تخصص علم اجتماع التربية تحت عنوان: الذكاء الاجتماعي وعلاقته بجودة الحياة لدى مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني.  
وتم التوصل الى النتائج التالية:

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة علاقة الذكاء الاجتماعي وجودة الحياة لدى مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني، كما هدفت إلى معرفة الفروق في جودة الحياة وفقا للمتغيرات " الجنس، الحالة الاجتماعية، سنوات الخبرة، مستوى المعيشة". وقد قامت الدراسة على تساؤل محوري وتساؤلات فرعية، حيث تم الاعتماد على المنهج الوصفي "الارتباطي"، حيث تم استخدام مقياسين الأول مقياس الذكاء الاجتماعي، والثاني جودة الحياة، حيث تم تطبيق الأداتين على العينة غير عشوائية المكونة من 80 مستشارا وقد تم معالجة البيانات ببرنامج المعالجة الإحصائية وكانت الأساليب الإحصائية مقنصرة على معامل "بيرسون" و "سبيرمان" و "اختبار" ت" ومعادلة "الفا كرونباخ" و "اختبار" انوفا" وتوصلت نتائج الدراسة إلى: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الاجتماعي وجودة الحياة لدى مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني بولاية الوادي.

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة لدى مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني بولاية الوادي ذوي الذكاء الاجتماعي المرتفع تعزى لمتغير الجنس.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة لدى مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني بولاية الوادي ذوي الذكاء الاجتماعي المرتفع تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة لدى مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني بولاية الوادي ذوي الذكاء الاجتماعي المرتفع تعزى لمتغير سنوات الخبرة.



4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة لدى مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني بولاية الوادي ذوي الذكاء الاجتماعي المرتفع تعزى لمتغير مستوى المعيشة

3-دراسة ريم عبد الله الكناني واحمد كمال نصارى، القيم الاجتماعية وعلاقتها بالتوافق النفسي ومفهوم الذات لدى الممارسين والغير الممارسين للنشاط الرياضي من ذوي الإعاقة الحركية بالمرحلة الثانوية. وتم التوصل إلى:

وتهدف الدراسة إلى التعرف على القيم الاجتماعية وعلاقتها بالتوافق النفسي ومفهوم الذات لدى الممارسين والغير الممارسين للنشاط الرياضي من ذوي الإعاقة الحركية على عينة عشوائية من طلاب المرحلة الثانوية من ذوي الاحتياجات الخاصة المعاقين وقد استخدم الباحثان مقياس تقدير الذات - مقياس التوافق النفسي والاجتماعي - مقياس القيم الاجتماعية، وأظهرت النتائج وجود فروق داله إحصائيا بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي من ذوي الإعاقة الحركية في المتغيرات النفسية قيد الدراسة وقد أوصى الباحثان الاهتمام بذوي الاحتياجات الخاصة ووضع البرامج اللازمة لدمجهم في المجتمع بما لديهم من قدرات وإمكانيات لزيادة شعورهم بالأمن والاستقرار النفسي.

4-دراسة حيدر ابراهيم طاكاء، الذكاءات المتعددة وعلاقتها بالقيم النفسية وتم التوصل الى النتائج التالية:

هدفت هذه الدراسة إلى تعرّف الذكاءات المتعددة السائدة لدى طلبة الجامعة الأردنية، وترتيب القيم النفسية لديهم، إضافة إلى تعرّف العلاقة بين الذكاءات المتعددة والقيم النفسية. لتحقيق ذلك طُبقت قائمة الذكاءات المتعددة التي طورها للبيئة الأردنية وهبيي ( 2004)، واختبار دراسة القيم لألبورت وفيرنون ولندزي تعريب هنا (1986)، والمستخدم في كاظم (2002) على 300 طالباً وطالبة. كشفت النتائج أن الذكاءات المتعددة لدى عينة الدراسة جاءت مرتبة على النحو التالي: (الاجتماعي؛ الوجودي؛ الشخصي؛ الجسدي-الحركي؛ اللغوي- اللفظي؛ البصري-المكاني؛ المنطقي-الرياضي؛ الطبيعي؛ الموسيقي)، وأن الذكاء الاجتماعي هو الأكثر شيوعاً. وحول القيم فقد كشفت النتائج عن نسق قيمى مكون-ترتيباً-

من القيم: الدينية؛ الاجتماعية؛ النظرية؛ الاقتصادية؛ السياسية؛ وأخيراً الجمالية. وفيما يتعلق بالعلاقة بين الذكاء المتعددة والقيم النفسية فقد كشفت مصفوفة معاملات الارتباط عن عدم دلالة معاملات الارتباط بين الذكاءات المتعددة والقيم النفسية؛ وقد فسّرت هذه النتيجة باستقلال الذكاءات المتعددة عن القيم النفسية. حيث يرجع ذلك إلى طبيعة كل من الذكاءات المتعددة والقيم النفسية.

5-دراسة فاطمة إبراهيم سعيد عمر تحت عنوان: العلاقة بين الذكاء الاجتماعي والمسؤولية الاجتماعية لدى العاملين ببعض الشركات الخاصة بولاية الخرطوم.

هدف هذا البحث للتعرف على العلاقة بين الذكاء الاجتماعي والمسؤولية الاجتماعية لدى العاملين ببعض الشركات الخاصة بولاية الخرطوم ، فقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة والتي بلغ حجمها 247 منهم 200 ذكور و 47 إناث تراوحت أعمارهم من 20 -50 فأكثر.

ولقد استخدمت الباحثة مقياس الذكاء الاجتماعي ومقياس المسؤولية الاجتماعية، وتم استخدام المعادلات الآتية: اختبارات لمتوسط مجتمع واحد ، واختبارات لمجموعتين مستقلتين، واختبار تحليل التباين الأحادي اختبار نوكا واختبار بيرسون ، وتوصلت الباحثة للنتائج التالية:

يتسم الذكاء الاجتماعي لدى العاملين ببعض الشركات الخاصة بالخرطوم بانخفاض، وتوجد علاقة ارتباطية بين الذكاء الاجتماعي والمسؤولية الاجتماعية لدى العاملين ببعض الشركات الخاصة بالخرطوم، وتوجد فروق في الذكاء الاجتماعي لدى العاملين ببعض الشركات الخاصة بالخرطوم ومتغير العمر والنوع والدرجة الوظيفية والخبرة والمستوى التعليمي، وتوجد فروق في الذكاء الاجتماعي لدى العاملين ببعض الشركات الخاصة بالخرطوم ومتغير نوع الشركة، ويوجد تفاعل بين المستوى التعليمي ونوع الشركة على الذكاء الاجتماعي لدى العاملين ببعض الشركات الخاصة بالخرطوم ، ولقد خلصت إلى أهم التوصيات منها ضرورة تصميم برامج إرشادية لمهارات الذكاء الاجتماعي، والعمل على إشباع حاجات التقدير الاجتماعي في المؤسسات مما يعزز روح التعاون الجماعي الذي يؤدي تلقائياً لنمو الذكاء الاجتماعي.

6-دراسة ضمياء إبراهيم محمد الخزرجي بعنوان: الذكاء الاجتماعي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طالبات معهد إعداد المعلمات.

1. وهدفت الدراسة ل التعرف على مستوى الذكاء الاجتماعي لدى طالبات معهد إعداد المعلمات – ديالى

2. التعرف على العلاقة الارتباطية بين الذكاء الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طالبات معهد إعداد المعلمات – ديالى

3. إيجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مستوى الذكاء الاجتماعي لدى طالبات معهد إعداد المعلمات تبعاً لمتغير الصف الدراسي (الأول –الخامس) وتحقيقاً لهدف البحث قامت الباحثتان بإعداد مقياس للذكاء الاجتماعي، اعتماداً على نظرية كاردر في الذكاءات المتعددة والمجالات التي حددها هي ( الوعي الموقفي، الحضور أو التأثير، الوضوح، التعاطف، المهارة الاجتماعية)، وتم استخراج الصدق الظاهري وحساب الثبات بطريقة إعادة الاختبار إذ بلغ 0,88، وتكون المقياس بصورته النهائية من 38 فقرة صالحة لقياس الذكاء الاجتماعي، وطبق المقياس على عينة البحث البالغ عددها 148 طالبة، وبعد قيام الباحثتان بتدوين درجة التحصيل الدراسي لأفراد عينة البحث، ومعالجة البيانات إحصائي باستخدام معامل ارتباط بيرسون والاختبار التائي لعينة واحدة ولعينتين، توصلت الباحثتان إلى النتائج التالية:

- تتمتع طالبات معهد إعداد المعلمات -ديالى بذكاء اجتماعي عال .
- توجد علاقة ارتباطية دالة بين الذكاء الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طالبات معهد إعداد المعلمات – ديالى
- توجد فروق دالة احصائياً في مستوى الذكاء الاجتماعي لدى طالبات معهد إعداد المعلمات تبعاً لمتغير الصف الدراسي (الأول –الخامس) ولصالح طالبات الصف الخامس.

7-دراسة عبد الناصر ذياب الجراح، وائل محمد عاصلة تحت عنوان:

الذكاء الاجتماعي واستراتيجيات إدارة النزاع لدى الطلبة العاديين وذوي السلوك المشكل في المرحلة الثانوية

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى الذكاء الاجتماعي، واستراتيجيات إدارة النزاع لدى الطلبة العاديين، وذوي السلوك المشكل في المرحلة الثانوية، وتكونت عينة الدراسة من 439 طالبا وطالبة اختيروا بالطريقة العشوائية العنقودية من طلبة المرحلة الثانوية في منطقة الجليل في فلسطين، ولتحقيق أهداف الدراسة قام الباحثان بتقنين مقياس ستيرنبرغ للذكاء الاجتماعي *intelligence social Sternberg*، ومقياس تينغ-تومي لاستراتيجيات إدارة النزاع *conflict Toomey - Tingstrategiesmanagement* للبيئة الأردنية.

أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الذكاء الاجتماعي جاء مرتفع لدى كل من الطلبة العاديين وذوي السلوك المشكل، وأن استراتيجيات التكامل كانت الأكثر استخداما لدى الطلبة العاديين وذوي السلوك المشكل، بينما كانت استراتيجيات الإهمال الأقل استخداما لديهم، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الذكاء الاجتماعي تعزى للجنس في جميع مجالات المقياس باستثناء مجال البحث عن المعرفة، حيث جاءت الفروق لصالح الإناث، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الذكاء الاجتماعي تعزى إلى تصنيف الطالب، ولصالح الطلبة العاديين، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الذكاء الاجتماعي تعزى للتفاعل بين الجنس وتصنيف الطالب، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في استراتيجيات التكامل، والتعبير العاطفي، والإهمال، وبين الطلبة العاديين وذوي السلوك المشكل في استراتيجيات الهيمنة والإهمال، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التكامل، واستراتيجيات الهيمنة، واستراتيجيات الطاعة تعزى لمستوى الذكاء الاجتماعي الكلمات الدالة: الذكاء الاجتماعي، استراتيجيات إدارة النزاع، السلوك المشكل.

8-دراسة صارة شهرة ويزيد قلاتي بعنوان:

دور شبكات التواصل الاجتماعي في نشر القيم الاجتماعية لدى الطالب الجزائري هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن دور شبكات التواصل الاجتماعي في نشر القيم الاجتماعية لدى الطالب الجزائري، حيث تم طرح التساؤل الرئيسي التالي: ما دور شبكات التواصل الاجتماعي في نشر القيم الاجتماعية لدى الطالب الجزائري؟ وللوصول إلى نتائج

لهذه الدراسة تم الاعتماد على منهج المسح الوصفي ، وتمثل مجتمع الدراسة في جميع مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي من الطلبة الجزائريين، ونظرا لصعوبة الوصول إلى جميع مفردات مجتمع البحث تم اختيار عينة عشوائية طبقية قوامها 74 مفردة ، من طلبة علوم الإعلام والاتصال بجامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي - وزعت عليهم استمارة استبيان مكونة من 29 سؤال ونظرا لعدم استرجاع استمارتين والغاء أخرى، فقد كان العدد النهائي للاستمارات 71 استمارة تم تفريغ بياناتها وتحليلها لنتحصل على مجموعة من النتائج أهمها: تستخدم النسبة الأكبر من الطلبة المبحوثين شبكات التواصل الاجتماعي بصفة دائمة، ويقضي معظمهم حوالي ساعة إلى ساعتين في تصفحها، أين يتواصلون مع الأصدقاء والزملاء وذلك بأسماء حقيقية، كما أن الفيس بوك هو الموقع الأكثر استخداما لدى الطلبة المبحوثين بالإضافة إلى أن شبكات التواصل الاجتماعي تلعب دورا كبيرا في نشر قيم التسامح ، التضامن، نبذ العنف الدفاع عن الدين الإسلامي والولاء للوطن لدى الطلبة الجامعيين

# المباني الأولى

# الجانب النظري

# الفصل الأول

## الشكاه الاجتماعي



### تمهيد:

الذكاء هو لب القدرات الناتجة عن العقل، أو إحدى مهاراته، لذا فكل إنسان يمتلك هذه المهارة وبإمكانه استخدامها، لذا فقدرة الدماغ البشري على أداء الوظائف الأساسية كالتحكّم بالجوارح والقيام بأنشطة عدّة كتناول الطعام، والتحدّث مع الآخرين، والإجابة على الأسئلة المطروحة بشكل عام، تسمّى بالذكاء، ولم يتوصل العلماء إلى تعريف صريح ومحدد للذكاء بل هناك عدّة تعريفات علميّة وفلسفية له؛ ويعود سبب كثرة التعريفات الخاصّة بالذكاء إلى تنوّع صفاته؛ ومنه لا يوجد اختبار محدد ودقيق للذكاء بسبب اختلاف أنواعه وصفاته، فقد يكون الإنسان متفوّقاً في أحد أنواع الذكاء ويفتقد للنوع الآخر، إذ يعدّ الذكاء أحد الصفات التي تميّز الفرد عن الآخرين من أقرانه، وهو يعني قدرة الإنسان على الفهم والتحليل والابتكار، أو التفكير المجرّد، أو التعلّم والتحصيل.

فبذلك نسبة الذكاء تتفاوت من شخصٍ لآخر، ويلاحظ العديد من الأباء اختلاف نسبة النجاح وتحصيل العلامات فيما بين أبنائهم، أو بين أبنائهم وزملائهم في المدرسة، رغم بذلهم المجهود ذاته في الدراسة، الأمر الذي يدفعهم للتفكير بأنّ الذكاء صفة وراثية غير مكتسبة، فللعامل الوراثي يجعلّ الذكاء صفةً وراثيّةً ومكتسبةً في الوقت ذاته؛ فهو وراثي لأنّه ينتقل عبر الجينات محمولاً على الكروموسوم (X) وبينما يكون محمولاً على كروموسوم واحد بالنسبة للأب؛ نظراً لأنّ كروموسومات الذكر (XY)، فإنّه يكون محمولاً على كروموسومين اثنين بالنسبة للأم (XX) والأمر الذي يجعلّ للأم دوراً أكبر في نقل جينات الذكاء لأبنائها، أمّا الصفة المكتسبة فتأتى من أنّ العقل له قدرة دائمة على الاكتساب والتطور في حال توفّرت له البيئة المناسب لذلك، وإنّ الفئة العمريّة الأنسب لتطوير العقل وزيادة قدرته على التفكير والتركيز هي الفئة العمريّة الأولى.

## 1/الذكاء:



صورة رقم (1)

**مفهوم وتعريف الذكاء:****الذكاء في اللغة:**

يقال في لسان العرب ذكت النار أي اشتد لهبها واشتعلت، والذكاء هي الجمرة الملتهبة والذكاء هو حده الفؤاد والذكاء سرعة الفطنة(بهاء، 2017، صفحة 22).

وكما يعني أيضا سرعة البديهة والفطنة وتوقد الذهن(نجيلة، 2019م، صفحة 16).

**الذكاء في الاصطلاح:**

الذكاء هو مصطلح يحمل أكثر من معنى ويختلف معناه باختلاف الوسط الذي قيس من

خلاله، فهناك ذكاء فكري، وذكاء منطقي، ذكاء لغوي، وذكاء موسيقي، وكل نوع من

الأنواع السابقة يختلف عن النوع الآخر؛ لذلك لا يمكننا إعطاء تعريف مطلق للذكاء. ويعتبر

الذكاء أحد أنشطة الدماغ، حيث يقوم الدماغ البشري بأداء أنشطة متعددة تتعلق بالذكاء

ومنها التكيف، والإحساس، والتفكير، والتحليل، والمقدرة على حفظ الخبرات والتعلم من

التجارب، وحل المشكلات، والتخطيط، وتقديم الاستنتاجات، وسرعة التعلّم واستيعاب المعلومات، والإحساس بالأشخاص الآخرين، وإدراك المشاعر (بهاء، 2017، صفحة 23).

## 2/أنواع الذكاء:



صورة رقمية (الزبيدي، 2020)

هناك ثمانية أنواع رئيسية للذكاء، وتمّ تحديدها نتيجة لدراسات وأبحاث عدّة ومختلفة من قبل العلماء، وما يلي أنواع الذكاء الثمانية:

### 1/2 الذكاء اللغوي:

وهو إمكانية تشكيلا لجمل وربط الكلمات بالطريقة الصحيحة، وإمكانية تعلّم اللغات المختلفة. وهو كذلك القدرة على تعلّم اللغات والتعبير من خلالها عمّا يجول في خاطر.



صورة رقمية (اريك، 2016)

ويعبر كذلك عن نوع الذكاء الذي يقيس قدرة الشخص على تعلّم اللغات المختلفة، وقدرته على الإبداع في الكتابة، وإتقان فن الخطابة، والحديث (جابر، 2003، صفحة 10).

### 2/2: الذكاء الرياضي:

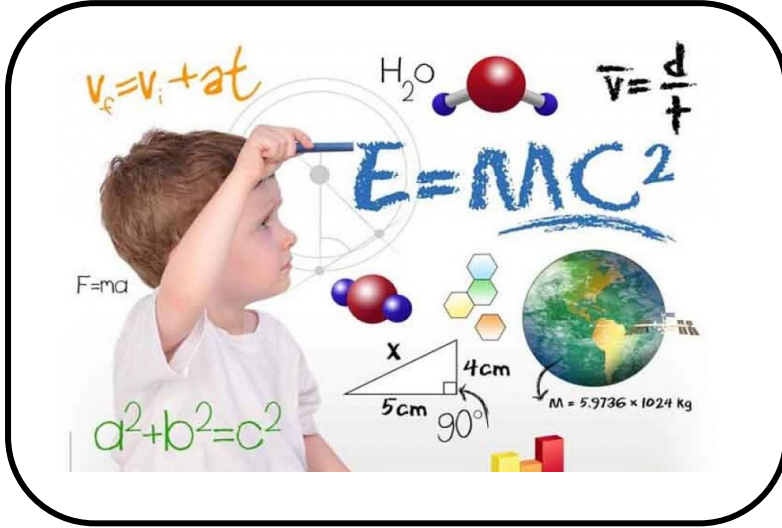
وهو القدرة على استعمال

الأعداد بفعالية، والقدرة على

التصنيف والتفكير المنطقي والتفكير

الناقد وحلا لمشكلات (الأنصاري،

2018، صفحة 13).



صورة رقمية (بهاتي، 2018)

### 3/2: الذكاء الحركي:

هو القدرة على استعمال المهارات

الحسية الحركية، والتنسيق بين الجسم

والعقل عن طريق العمل على إيجاد

تناسق متقن للحركات المختلفة التي

يؤديها الجسم (سلطاني، الذكاءات

المتعددة والتذوق الادبي، 2015،

صفحة 22).



صورة رقمية (nono، 2015)

#### 4/2 الذكاء الاجتماعي:



وهو القدرة على التواصل مع

الآخرين بأساليب مناسبة.

وهو كذلك، القدرة على فهم أحاديث

الآخرين ومشاعرهم، وكذلك مقاصدهم

ومزاجهم.

ويعبر عن الذكاء الذي يقيس قدرة

الفرد على التعامل مع الناس المحيطين

به بأسلوب أنيق ومميز، وفهم تطلّعات

البشر ونواياهم (ألبريخت، 2008،

صفحة 10).

صورة رقمية (Engineera، 2012)

#### 5/2 الذكاء الذاتي:

وهو القدرة على فهم طبيعة الأشخاص.

#### 6/2 الذكاء الموسيقي:

وهو القدرة على حفظ وتمييز

وتذكّر الموسيقى.

وهو كذلك القدرة على تمييز

الألحان المختلفة ، ويعبر عن الذكاء

الذي يقيس قدرة الفرد على فهم أنواع

الموسيقى، وقدرته على تأليفها (سلطاني،

2015، صفحة 23)



صورة رقمية

7/2 الذكاء البصري:

وهو القدرة على التمييز بين الأشكال وتذكرها والتعرف إليها ويتجسد هذا الذكاء لدى الرسامين والنحاتين ومصممي الديكور... الخ (الأنصاري، 2018، صفحة 13)



صورة رقمية

8/2 الذكاء العاطفي:

وهو القدرة على استخدام العاطفة بالأسلوب وبالشكل المناسب (بهاء، 2017، صفحة 43).



صورة رقمية (بغداد، 2019)

9/2 الذكاء الكلامي:

إنّ الذكاء الكلامي يعبر عن قدرة الإنسان على استغلال الحروف الهجائية في اللغات المختلفة والتلاعب بها؛ أي القدرة على إنتاج ودمج والجمع بين الأحرف المختلفة للحصول على كلمات وجمل مناسبة واستغلالها في الإجابة عن الأسئلة أو النقاشات المطروحة صورة رقمية



صورة رقمية (ELKAZAZ, 2022)

ويمكن قياس الذكاء الكلامي من خلال قدرة الإنسان على زيادة حجم ومقدار الكلمات التي يستخدمها، واستخدام الروابط المناسبة بين الكلمات، ويمكن زيادة الذكاء الكلامي من خلال زيادة عدد الكلمات المستخدمة (الأنصاري، 2018، صفحة 12).

### 1/9/2 قوة الذكاء الكلامي:

للذكاء الكلامي قوة ضخمة، تساعد الإنسان على تحقيق أهدافه، وما يلي نتائج قوة الذكاء الكلامي:

- تحقيق النجاح؛ وذلك من خلال زيادة ثقة الفرد بنفسه، مما ينعكس على أدائه في العمل، والدراسة، وغيرها.
- القدرة على إقناع الآخرين بقوة أكبر، والتأثير على آراءهم الخاصة.
- سلاح وقوة كبيرة، ويمد الفرد بمصدر تشجيع، فإذا كان الإنسان قادراً على التعبير عما يجول في داخله ستزداد قوته، وستكون البراهين التي يقدمها أكثر تأثيراً على من حوله من الناس، فقد كان الفراعنة يعتبرون أن الذكاء الكلامي أو القدرة على الكلام من أنواع السحر (بوزان، 2007، صفحة 57).

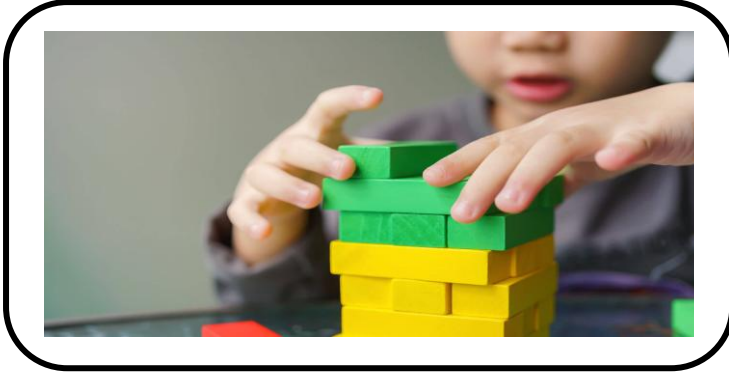
### 10/2 الذكاء المنطقي:

وهو القدرة على حلّ المشكلات وفقاً للمبادئ والأسس التي يقوم عليها كلُّ نظام.

وهو كذلك يعبر عن الذكاء الذي يقيس قدرة الفرد على حل المشاكل ذات الطابع المنطقي والمعادلات الرياضية، والمشكلات العلمية، ونجده عند علماء الرياضيات والمبرمجين والمحاسبين (الأنصاري، 2018، صفحة 13).



صورة رقمية (lagranderecre، 2020)



صورة رقمية (marshmallow, 2020)

### 11/2 الذكاء المكاني:

وهو القدرة على إدراك المسافة والفراغ، وكذلك الخطوط والأشكال الهندسيّة (سلطاني، 2015، صفحة 22).

### 12/2 الذكاء الجسمي الحركي:

وهو القدرة على أداء الحركات الفنيّة بإتقان، وهي متوقّرة لدى الرياضيين (الأنصاري، 2018، صفحة 13).

### 13/2 الذكاء الشخصي:

وهو القدرة على فهم الذات، والقدرات المتعلقة بها، والاهتمامات المختلفة، وكذلك معرفة الإنسان بنقاط ضعفه ومشاعره، والأشياء التي يرغب بها (الأنصاري، 2018، صفحة 13).



صورة رقمية (Kds2U, 2014)

### 14/2 الذكاء الطبيعي:

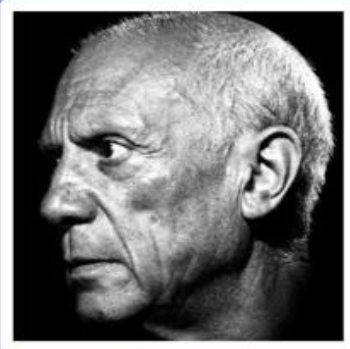
وهو القدرة على التمييز بين أمور الطبيعة المختلفة، مثل النباتات بأنواعها، ومكوّنات البيئة، كالصخور والمعادن (الأنصاري، 2018، صفحة 14).



15/2 الذكاء الفراغي:

ويعبر عن الذكاء الذي يقيس قدرة الفرد على معرفة الأشكال والأنماط المختلفة، وفهم المشكلات المتعلقة بالحاسة البصرية، وإيجاد الحلول المناسبة لها (بهاء، 2017، صفحة 43).

**الذكاء الفراغي (Spatial)**



هو الذكاء الذي يمكن صاحبه من التعرف على الأشكال والتمييز فيما بينها في الفراغ ، وهي قدرة تنمي الخيال والمطابقة فيما بين الخيال والواقع ، كما ان القدرة على حل المعضلات البصرية لدى اصحاب هذا الذكاء تكون عالية .

**خصائص اصحاب الذكاء الفراغي**

- 1 . القدرة على التمييز بين الألوان.
- 2 . القدرة على التمييز بين الدوائر.
- 3 . القدرة على التمييز فيما بين الصناديق والأشياء.
- 4 . القدرة على انشاء التصاميم الجميلة .

بيكاسو ( الإبداع الفراغي/البصري)

صورة رقمية(معرفي، 2014)

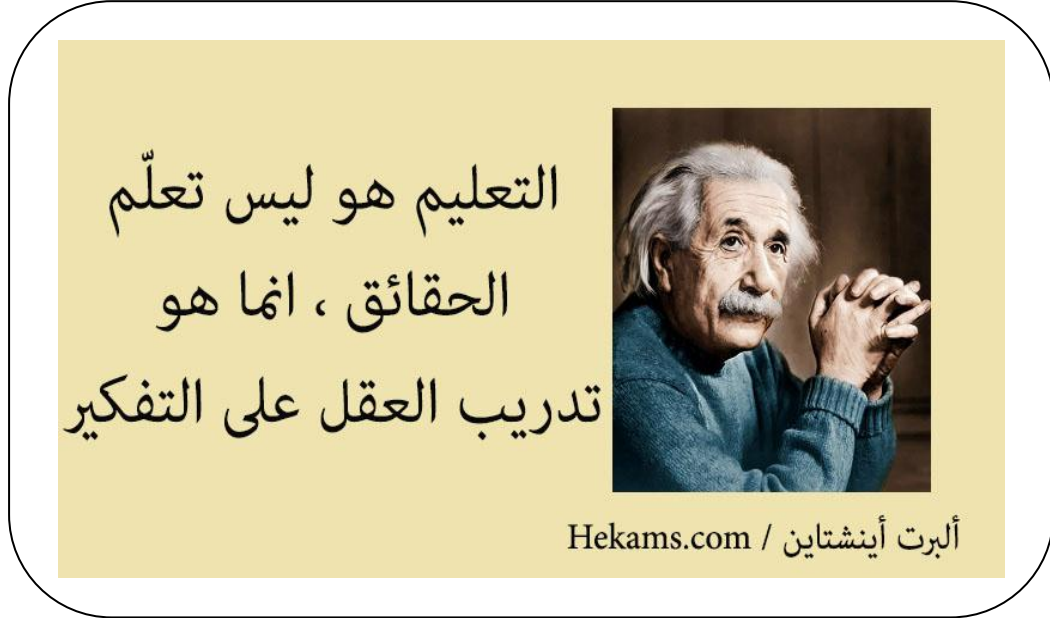
3/ طرق تعزيز الذكاء:

- ممارسة التمرينات البدنية، مثل:  
الجري الخفيف.



صورة رقمية(حياتي، 2020)

- تدريب العقل، عن طريق التفكير بطريقة جديدة، وفعل أشياء غير روتينية، مثل: اكتشاف طرق جديدة في الدراسة أو العمل، أو السفر إلى مناطق جديد، أو ممارسة نشاط فني جديد (Ely, 2015).



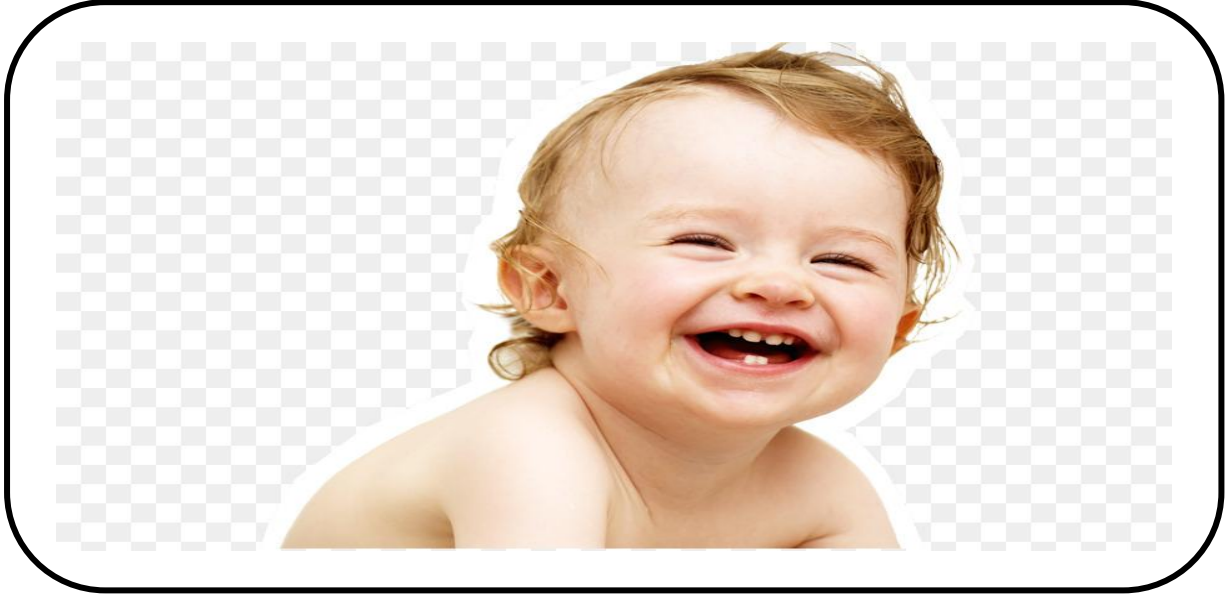
صورة رقمية (hekams, 2019)

- الفضول، وهو السؤال بشكل دائم (لماذا)؛ وذلك بهدف زيادة المعرفة (Lebowitz, 2017).



صورة رقمية (إسهام، 2019)

- الضحك، فهو يخلص من الضغوطات النفسية والتوتر، والتي كلها تؤدي إلى التأثير سلباً في العقل والتفكير (Lebowitz, 2017).



صورة رقمية (arabpng, 2019)

- تناول زيت أوميغا 3، وهو يتواجد في بذور الكتان، والسماك، وشجر الجوز، والتقليل في المقابل من تناول الدهون. (Whitbread, 2021).

- استرجاع الذكريات والتذكّر، وذلك عن طريق مشاهدة الصور القديمة مثلاً.



صورة رقمية (ichef, 2012)

- القراءة المستمرة، والرسم، والعمل على الحاسوب والخياطة (uopeople, 2017).



صورة رقمية(الثقافي، 2021)

- الألعاب الممتعة التي تنشّط العقل، مثل: كرة القدم، وألعاب الفيديو والشطرنج (uopeople, 2017).



صورة رقمية(الثقافي، 2015)

- الحصول على القدر الكافي من النوم يومياً.



صورة رقمية (ميسون، 2021)

#### 4/تحليل الذكاء:

عند تحليلنا للذكاء نجد الاختبارات مستخدمة:

– التحليل اللفظي: هذا التحليل نجد فيه الاعتماد على اللغة وكيفية لفظ الحروف، وكلمات اللغات المختلفة.

– التحليل الفردي : فيعتمد على تحليل الأفراد بشكلٍ دقيق (الكافي، 2001، صفحة 15).

– التحليلات الجماعية: تعتمد على تحليل مجموعة من الأفراد وكيفية تعاملهم مع بعضهم البعض، وهناك تحليلات خاصة بالمهارات الشخصية كالمهارات الرياضية والشفهية.

ويقسّم الأفراد بعد إجراء هذه الاختبارات إلى أفراد ذوي الذكاء المرتفع، أو المتوسط، أو المنخفض، وهناك العديد من الاختبارات التي يمكن إجراؤها لتحليل الذكاء عند الأفراد وتحليله لمعرفة مقدار الذكاء (IQ) ، وتعاني العديد من اختبارات تحديد وتحليل الذكاء من عدم القدرة على التفريق بين أنواع الذكاء ومراعاة الفروق الفردية، ولكن يعتقد العديد من

الأشخاص بأن اختبارات تحليل الذكاء تعطي نسبة الذكاء ونوعه الحقيقي وفيما يلي بعض أنواع تحليل الذكاء:

- اختبارات تحلل قدرة الكائن العقلية بصورة عامّة، وتساوي بين العمر العقلي للإنسان والعمر الحقيقي.
- اختبارات تحلل أصناف الذكاء المتنوّعة ويعتبر هذا النوع أكثر عموميّة من النوع الأول، ويعطي نتائج شاملة تقريباً (كارتر و راسل، 2010، صفحة 10).

## 5/ علامات الذكاء:

الشخص الذكي يتوق دائماً ل طرح الكثير من الأسئلة فهو شخصٌ يتوق لمعرفة المعلومات في كافة المجالات، وتكون أسئلته مختلفةً عن أسئلة الآخرين وتدلّ على تفكير عميق، كما أنه يستطيع الدخول في صلب أي موضوع من زوايا متعددة لم يسبق لأحد مناقشتها، بالرغم من طرح الموضوع مُسبقاً، وهو شخصٌ يريد المعرفة مهما كان الوصول لها صعباً أو معقداً، ويستمتع بإضافة معلوماتٍ جديدة والتعمق في دراسة مواضيع معينة (Healthline, 2020).

- الاختلاف عن البقية هذا لا يعني الاختلاف بمعناه السلبي الذي يؤدي إلى التعصب وكسر القواعد والقوانين، ولكنّه يكون استثنائياً في جميع تصرفاته وطريقة تفكيره وأسلوبه في التعامل مع الآخرين، ممّا يجعله مميزاً ومتقدماً على الآخرين في العديد من المجالات (Healthline, 2020).

- النوم لساعات قليلة غالباً ما يُعاني من حالات الأرق المستمرة، فهي حالةٌ تُصاحب الأذكياء بسبب نشاطهم العقلي الزائد، لذلك فإنّ الأذكياء لا ينامون كثيراً بحكم التفكير المستمر حتّى أثناء النوم، فهم دائماً منشغولون بمشاريع وأعمال جديدة والبحث عن إجاباتٍ للعديد من الأسئلة التي تراودهم (Robertson, 2019).

- الروتين هو عدوّه الأول الشخص الذكي معتادٌ على القيام بالأنشطة وحلّ المسائل وإيجاد إجابات، وقراءة الكتب والمقالات، والتعرف على كلّ ما هو جديد، لذلك يُعتبر الروتين سبب شعور الشخص الذكي بالضجر والاختناق، لأنّه لا يشعر بنفسه وتقديره لذاته في الروتين. -تفضيل الصمت والهدوء كثيراً ما يتم وصف الأشخاص

الهادئين بأنهم انطوائيين، ولكن في الحقيقة قد يتمتعون بذكاءٍ خارقٍ، فالشخص قليل الكلام يتميز بذكاءٍ حادٍّ لأنه يُفكّر فيما يُقال ويُحضّر لما يقوله، لذا فإنّه يتحدث بالأمور المهمة فقط ولا يحب التثرثرة، كما أنّه يجد أنّ الصمت أفضل من حوض أحاديث تافهة لا فائدة منها (Lebowitz, 2018).

- نقد ما يحيط به بشكلٍ فعّال ذكاؤه يجعل نقده غير مبنيٍ على تأثرٍ شخصي، أو رؤيةٍ غير حكيمةٍ وموضوعية، حيث يكون هدفه من النقد هو الوصول إلى مستوى عالٍ في عمل الأشياء أو إنجاز المهام، كما أنّه ينقد ذاته ويتقبل الانتقاد بصدقٍ رحبٍ، لأنّه يعتقد بأنّ اعتراف المرء بذنبه فضيلةٌ وطريقٌ أولى لتصحيح المسار، فهو لا يكذب على نفسه بأنّه ماهرٌ في كلّ شيءٍ ولا يقع في أخطاء، لأنّ هدفه هو النجاح وليس إبهار الآخرين.

#### - الميل إلى الفوضى :

أشار مقال صادر عن جميعه العلوم النفسية إلى وجود علاقة وثيقة بين الفوضى والذكاء، وقد ظهرت هذه النتيجة عن تجربة عملية قام بها مجموعة من الباحثين، حيث وضعوا مجموعتين من الأشخاص في غرفتين تحتويان على كرات البينغ بونغ، إحدى هذه الغرف منظمة ومرتبة والأخرى تسودها الفوضى، وطلبوا من كلّ مجموعة أن تتوصل لاستخدام جديد لكرات البينغ بونغ، ووجدوا أنّ أداء المجموعة في الغرفة التي تسودها الفوضى كان أفضل من المجموعة الأخرى (Zivanovic, 2018).

#### - أحلام اليقظة:

أظهرت دراسة أجراها باحثون من معهد جورجيا للتكنولوجيا أنّ الأشخاص ذوي الكفاءة العالية يبدون شروداً أكثر من غيرهم أثناء أداء بعض المهام التي تتطلب التركيز والانتباه، وقد توصل إريك شوماخر، أستاذ علم النفس المشارك بمعهد جورجيا للتكنولوجيا إلى هذه النتيجة بتصوير أدمغة أكثر من مئة شخص عند قيامهم بالنظر إلى نقطة ثابتة لمدة خمس دقائق، ومقارنة النشاط الدماغي لهؤلاء الأشخاص مع نتائج اختبارات سابقة قاست قدراتهم الذهنية والإبداعية (MADERER, 2017).

- عدم إدراك الذكاء:

يقوم الأشخاص الذين تنخفض لديهم نسبة الذكاء بإظهار قدراتهم وإنجازاتهم بشكل كبير، بينما يُبدي الأشخاص الأذكياء تقييماً متوسطاً لقدراتهم ومهاراتهم واعتبارها عادية وغير استثنائية، وذلك لإدراكهم مدى جهلهم للعديد من الأمور، وشعورهم الدائم بحاجة ملحة إلى مزيد من التعلم والتطور، وعدم رضاهم عن مستواهم المعرفي (HMM, 2020).

- مواجهة المشاكل:

يميل الأذكياء إلى تحمل مسؤولية مشاكلهم وعدم اختلاق الأعذار لأنفسهم، بالإضافة إلى المبادرة في حلّ هذه المشاكل قبل تفاقمها.

- قلة الكلام:

يتمتع الأشخاص الأذكياء عن التحدث كثيراً لإيصال أفكارهم ووجهات نظرهم، ويفضلون الصمت على الكلام العبثي الذي لا فائدة منه، لذلك قد يظهرون بصورة الأشخاص الانطوائيين في المجتمعات التي تسودها المعتقدات والأحكام الخاطئة.

- صعوبة الوقوع في الحب:

يُظهر الأشخاص الأذكياء تردداً كبيراً قبل الدخول في أيّ علاقة عاطفية، نظراً لطبيعتهم التي تميل إلى الاستقلالية والافتقار للعفوية (Bradberry & Jean Greaves, 2010).

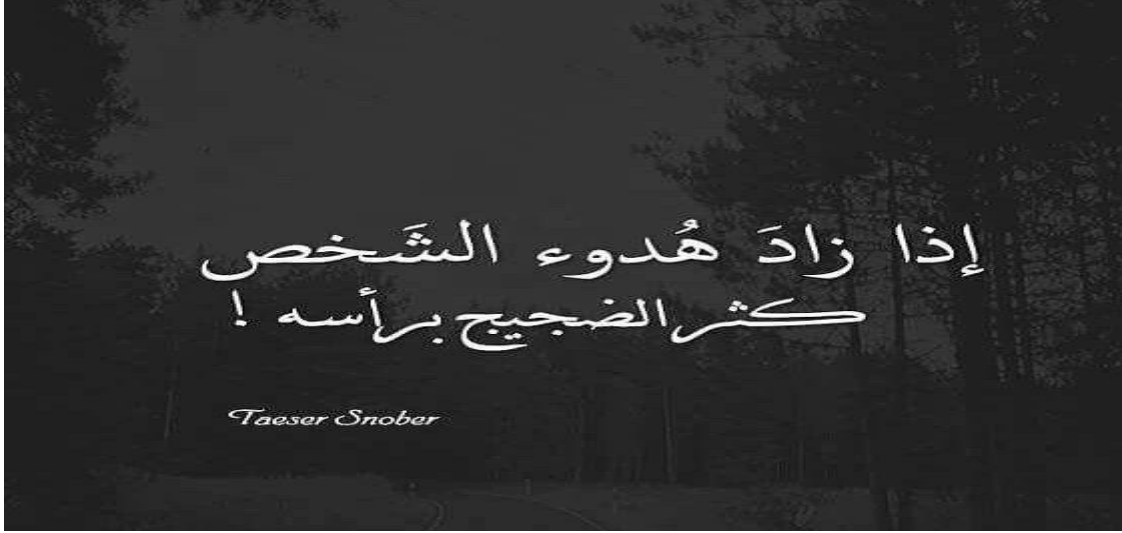
- السهر ليلاً:



صورة رقمية (صلاح، 2019)



يعتبر السهر ليلاً علامة من علامات الذكاء الحاد، حيث إنه يمثل قدرة على التكيف مع التغيرات الجديدة، واستغلال أفضل للموارد المتاحة-الهدوء:



### صورة رقمية (pinimg، 2016)

يُعتبر الهدوء والصمت من علامات الذكاء العالي، فغالباً ما يتميز أصحاب الذكاء العالي بردود أفعال وإجابات مناسبة أثناء التحدث مع الآخرين، وذلك لأنهم يأخذون الوقت الكافي لمعالجة الأفكار ووجهات النظر الموجهة إليهم، ثم ينطقون كلاماً مجدياً ومناسباً للموقف (جابر، 2003، صفحة 14)، على عكس ما يعتقد البعض بأن الأشخاص الهادئين انطوائيين وغير اجتماعيين، فهم في الغالب أذكىء لا ينطقون إلا بالمفيد.

- كثرة القلق:



صورة رقمية (إلياس، 2015)

يتميز الأشخاص الذين يمتلكون الذكاء الخارق بالقلق الزائد مقارنةً مع غيرهم، فوفقاً لإحدى الدراسات التي نُشرت عام 2014م في المجلة الإلكترونية Personality and Individual Difference، وُجد أنّ القلق والتفكير الكثير موجود عند الأشخاص الذين يتمتعون بالذكاء اللفظي الذي يُعتبر مهارةً مهمةً في حلّ المشكلات، والتفكير المجرد، والتفكير النقدي، وبهذا قد يكون القلق والتفكير مراراً وتكراراً بالتجارب والمواقف الحياتية السابقة علامةً على الذكاء الخارق، وحسب ما قال باحثون في صحيفة ديلي ميل: يُعتبر التفكير كثيراً وبالتفصيل في أحداث الماضي والمستقبل سبباً في زيادة الذكاء اللفظي، على عكس الأشخاص الذين يتميزون بذكاء غير لفظي عالٍ، ويملكون قدرةً على معالجة الإشارات غير اللفظية بشكل فوري مع الأشخاص، بينما تقل لديهم حاجة إعادة معالجة الأحداث والمواقف القديمة (rtor, 2021).

- تفضيل الليل:



صورة رقمية (ahwa, 2018)

يُفضّل أصحاب الذكاء العالي أوقات الليل لإنجاز المهام، ولهذا يوجد العديد من الأشخاص الناجحين في العالم كصاحب المشاريع التجارية المتعددة تيم فيريس وغيره من

الأشخاص، الذين يُفضلون أوقات الليل على أوقات أخرى من اليوم لإنجاز المهام بشكل أفضل، فهم يتمتعون بذكاء خارق يُمكنهم من القيام بالمهام ليلاً حتى وقت متأخر، فالأذكاء لا تنفذ طاقتهم مبكراً ولا ينامون كثيراً، إنّما يستمرون في العمل على مشاريع جديدة، وضخ الأفكار، وحل المشكلات العالقة، ولهذا يُطلق عليهم مصطلح بومة الليل ، فحسب إحدى الدراسات الحديثة وجد أن الأشخاص الذين يقومون بالأعمال ليلاً حصلوا على درجات أعلى في معدل الذكاء مقارنة مع الأشخاص الذين يقومون بالأعمال صباحاً، ومع هذا لا يجب السهر ليلاً اعتقاداً بأن العمل في الأوقات المتأخرة يزيد الذكاء بطريقة سحرية، ذلك لأن الأشخاص القادرين على السهر ليلاً يستطيعون القيام بذلك بسهولة ولا يشعرون بالتعب (Scolnik, 2017) .

#### - الكسل:

يختار الأشخاص المفكرون زيادة النشاط البدني خلال اليوم، لوعيهم بأن الحركة مهمة لجسم الإنسان وتمنع الخمول، إلا أنهم في الغالب لا يحبون الحركة والنشاط البدني كثيراً ويفضلون استخدام العقل فقط، على عكس الأشخاص غير المفكرين والذين لا يفضلون استخدام العقل كثيراً وبالتالي يكونون أكثر عرضة للملل ويشاركون في الأنشطة البدنية (Follmann, 2015).

- كثرة الأسئلة الجديدة والغريبة بهدف المعرفة (Follmann, 2015)
- كثرة الكلام والطلاقة في الحديث، حيث لا يستطيعون المحيطون به إلا أن يستمعوا له، كما يعجب المحيطون بغزارة معلوماته وطلاقة لسانه (Fairhair, 2021).
- كثرة الحركة، وعدم القدرة على الجلوس في مكان واحد لأكثر من خمس دقائق (gala, 2021).
- الاختلاف بكل شيء، كالتصرفات والكلام.
- الشعور بالوحدة، حيث يزيد ذلك قدرتهم على الإبداع.
- التمرد حيث لا يستطيع الشخص الذكي التأقلم مع الأمور المعتادة.
- الأرق نتيجة عمل العقل بصورة مستمرة.
- الحساسية لأي موقف، والقدرة على الحكم على الأشياء.

- الغضب نتيجة عدم قدرة الشخص الحساس على كبت مشاعره.
- الشعور السريع بالسعادة.
- دائم البحث.
- عدم الرغبة بعمل الأشياء السهلة، وتفضيل عمل الأمور الصعبة.
- الخوف من فقد من يحبون.
- واسع الحيلة مما يزيد الفرصة للإبداع والتفكير.
- عدم النجاح دائماً، حيث لا يعتبر الذكاء أمراً كافياً للنجاح بكل شيء، حيث تتطلب بعض الأمور الكثير من المهارات (mdr, 2018).
- اتخاذ القرارات الحكيمة، والقدرة على تحمل المسؤولية، لذا يساهم الذكي في إعطاء الوقت والجهد الكافي لكل عمل.
- التعلم من الأخطاء السابقة، حيث ينمي الذكي شخصيته والتعلم من الدروس الماضية.
- عدم الإجابة عن كل شيء لدى الذكي، حيث يدرك عدم معرفته بكل شيء، إذ له الفطنة التي تجعله يعلم بأنه لا يعرف كل شيء.
- إحاطة النفس بالأنكباء، حيث يسعى الشخص الذكي لأن يكون ضمن فريق عمل من الأنكباء حتى يصل للنجاح.
- عدم الحكم الذكي على الأمور بعواطفه.
- العيش وفق الإمكانيات، حيث يحافظ الذكي على ما يملك، ولا يرهق نفسه بالقيام

بأمر لن تعود بالنفع عليه. (gedankenwelt, 2017).

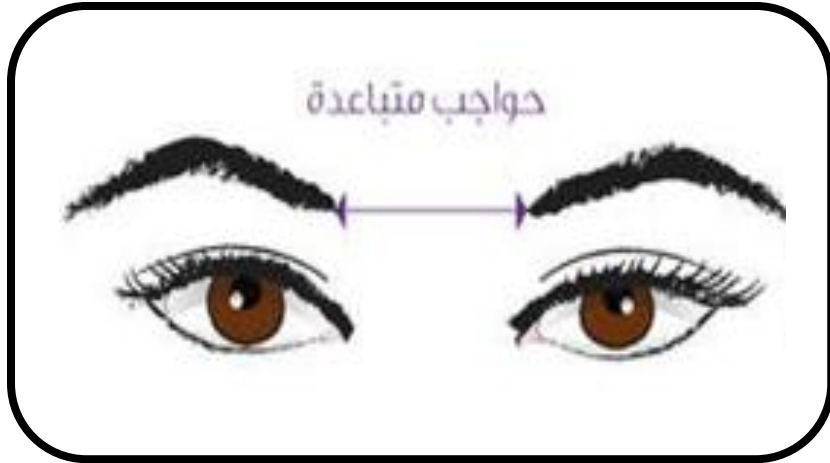
### 1/5 علامات الذكاء على الوجه:

#### طول الوجه نوعاً ما:

حيث يشير إلى الثقة بالنفس وتراكم الخبرات والتعلم (بهيج، 2010، صفحة 5).

صورة رقمية (modo3, 2015)





صورة رقمية (aljamila, 2016)

اتساع المسافة بين العينين:

والتي تشير إلى رؤية أكثر اتساعاً  
للأمور بالإضافة إلى التسامح (بهيج،  
2010، صفحة 6).



طول الأنف وكبره نوعاً ما:

حيث تدل على القدرة على التخطيط  
والإدارة (تيكل، 2010، صفحة 25).

صورة رقمية (Salem, 2021)



الذقن الضيق ومثلث الشكل:

حيث يدل على الرفض  
والمعارضة (بهيج، 2010، صفحة 26).

صورة رقمية (face, 2021)



صورة رقمية (almrsal, 2021)

### ميلان زوايا الفم للأعلى:

إذ يكون هؤلآء الأشخاص أكثر  
تفاؤلاً (زيدان، 2011، صفحة 24).

### **6/ذكاء المراهقين:**

منذ ولادة المراهق تبدأ قدراته الذهنية والعقلية والجسدية بالنمو والتطور، وكلما زاد عمر المولود زادت قدراته العقلية، وزاد الذكاء لديه، وعندما يصبح المراهق في سن معقولة يمكن للأهل إجراء بعض اختبارات الذكاء للمراهق؛ لمعرفة مدى قدراته العقلية، ومحاولة تطويرها، كما أنّ طبيعة التربية والتنشئة تلعب دوراً كبيراً في تنمية ذكاء المراهق وقدراته العقلية، ولكن عندما يكون المراهق مولوداً حديثاً تظهر لديه بعض العلامات التي تدل على ذكائه (فرج، 1992، صفحة 26).

### **1/6 علامات ذكاء المراهقين:**

فالمراهق الذكي عندما يولد تكون له قدرة على الاستكشاف، ومحاولة معرفة ماهية الأشياء من حوله، فنجدّه ينظر إلى الأشياء الموجودة حوله، وخصوصاً الملونة، ويكون في عينيه بريق مميز وواضح، كما يلتفت إلى مصادر الأصوات من حوله، ومن أهم علامات الذكاء لدى المولود كثرة الحركة والنشاط، وكذلك قلة النوم (فرج، 1992، صفحة 15).

**العامل الوراثي:** يلعب دوراً كبيراً في الذكاء، ففي أغلب الأحيان نجد أنّ للمراهقين الأذكى والمتفوقين في دراستهم آباء وأمهات أذكى، وفي مراكز علمية مرموقة، لذلك

عندما يكون الأهل أذكىء فإن نسبة إجابهم لأطفال أذكىء كبرى جداً، والعكس صحيح (SiOWfa, 2015).

**-قدرة المراهق على تمييز الحالة العاطفية للأم:** فإذا كانت حزينة تظهر عليه علامات الحزن، وإذا كانت سعيدة تظهر عليه علامات السعادة؛ حيثُ تعتبر هذه القدرة دليلاً على ذكاء المراهق، وقدرته على التحليل. انجذاب المراهقين إلى أشخاص معينين، واللعب معهم دون غيرهم (Katanani & MAS'OUUD, 2017, p. 5).

وكذلك من بين علامات الذكاء لدى المراهق متابعة بعض برامج الكرتون المخصصة للمراهقين دون غيرها، وكذلك معرفة أوقاتها، وأحياناً معرفة رقم القناة وطلب تشغيلها من الأم، فجميع هذه القدرات تدلّ على ذكاء المراهق وقدراته العقلية المتفوقة. حب الذهاب إلى الحضانة، ومشاركة المعلمة النقاش، وعند عودته للمنزل مناقشة الأم بما تعلّمه في الحضانة، والرغبة في تعلّم كل جديد. الاعتماد على نفسه في القيام ببعض أموره واحتياجاته الشخصية، مثل: ارتداء ملابسه، وربط حذائه، وتناول طعامه، وقضاء حاجاته. الفضول، وحبّ التعرف على جميع الأشياء، ومعرفة استخداماتها وأسمائها والسؤال عنها. استجابة المراهق لما تطلبه منه الأم أو الأب، فهذه تعتبر من أهمّ علامات الذكاء لدى المراهق ، ونذكر أيضاً قدرة المراهق على التعامل مع الألعاب التي تحتاج إلى تركيز وذكاء، مثل: الشطرنج وغيرها (Katanani & MAS'OUUD, 2017, p. 5).

**1/1/6 عوامل مؤثرة في نسبة ذكاء المراهق :** تعتمد هذه القدرات كثيراً على التغذية السليمة التي يحصل عليها المراهق، لذلك يتوجّب على الأم الاهتمام بتغذية مراهقها؛ حتّى ينمو نمواً سليماً، وتتطوّر قدراته العقلية والذهنية، كما تعتمد قدرات المراهق العقلية على البيئة الأسرية التي يعيش فيها، وعلى مقدار الاستقرار الأسري، وتعتمد على طرق التربية الصحيحة، والتي يتمّ من خلالها تنمية هذه القدرات وإبرازها. (Education, 2011)

## 7/صفات الشخص المزاجي:

-تعريف المزاجية :

المزاجية يمكن تعريف المزاج على أنه الحالة النفسية أو الشعور السائد الذي يعيشه الشخص.

هناك حدوداً معروفة للمزاجية الطبيعية ويجب التفريق بينها وبين تغيرات المزاج الحادة، فتغير المزاج والانغماس بشعور معين أو أكثر لمدة 15-90 ثانية فقط ثم زوال هذه المشاعر بعد الإحساس بها بشكل كاف يُعتبر مزاجية، أما إذا زادت المدة الزمنية عن ذلك أو تملكت هذه المشاعر من الإنسان بشكل قوي فلا يمكن اعتبارها عرضاً طبيعياً، وبشكل عام هناك العديد من الصفات التي تجمع معظم الأشخاص المزاجيين معاً، ومنها ما يلي:

-تغير المشاعر حيث تتبدل مشاعر الشخص المزاجي بين المعنويات المنخفضة والتي يعبر عنها من خلال مشاعر التعاسة، وخيبة الأمل، والعناد، والكآبة، والعبوس، وإظهار الاستياء أو عدم الرضا، والمعنويات المرتفعة والتي تدل عليها السعادة والبهجة وغيرها(كاجان، 2016، صفحة 38).

-الاهتمام بالمشاعر : يقوم الشخص المزاجي بالاهتمام بمشاعره إلى حد جعلها من الأولويات في الكثير من الأحيان، وقد يظهر عند التعامل مع الآخرين أنه يهتم بمشاعره على حساب مشاعرهم، وكأنه يحاول جلب الأضواء نحوه في كل موقف، ويجد كثير ممن يتعاملون معه أنفسهم يهتمون بردود أفعاله وفيما يُفكر، إلا أنه في المقابل لا يُلقي اهتماماً كبيراً لما يشعرون أو يفكرون في أغلب الأحيان (نوري، 2019).

-يتعامل بلطف مع الآخرين ويسهل الوجود حوله، إما إن كانت مزاجه معكراً ومشاعره سلبية قد يقوم بالتصرف بطريقة لا تتناسب مع الموقف أو مسيئة وبالتالي يصعب على الآخرين التعامل معه.

-الحساسية يتميز الشخص المزاجي بكونه حساساً أكثر من الآخرين لما يجري حوله، حيث تتطور مشاعره بشكل قوي نتيجة أحداث أو أشياء صغيرة تحدث حوله ويؤدي ذلك إلى انفعاله وتغيير مشاعره دون سبب ظاهر للناس، فعلى سبيل المثال يمكن لموقف بسيط في بداية اليوم التأثير على مزاجه لفترة طويلة، ويمكن النظر إلى حساسية الشخص المزاجي على أنها صفة مميزة كونه يشعر في أغلب الأحيان بأقل



المؤشرات التي تدل على وجود خطأ وحاجته للتعديل، لذا يمكن استغلال ذلك بشكل جيد عند التدريب على التعبير عن هذه المشاعر للآخرين بصورة واضحة ومنطقية(نوري، 2019).

- اللوم قد يلجأ الشخص المزاجي إلى لوم من حوله إذا ما شعر بشعور سلبي، ومن المهم الانتباه إلى أنه قد يستخدم هذا الأسلوب لصرف الانتباه عن سبب الغضب والاستياء أو تغيير مشاعره المفاجئ، وقد تتطور تصرفاته إلى نوع من أنواع النرجسية والتحكم بالآخرين، لذا يُنصح بعدم تقبل اللوم الناتج عن الشخص المزاجي، أو محاولة إرضائه فقط دون صرف انتباهه إلى أفعاله وكيفية تعامله مع مشاعره وتوحيته نحوها(نوري، 2019).

### 1/7 كيفية التعامل مع الشخص المزاجي:

يفضل استخدام أساليب التعاطف والتفهم وإيلاء الاهتمام للشخص المزاجي، ومن الجيد التحدث معه مباشرة والتعبير عن الاستياء نتيجة مزاجه المتقلب، ولكن إذا لم يبدي الشخص الاهتمام والنية للتحسين يمكن إعادة النظر في العلاقة؛ لأنه يجب التذكر بأن العلاقات الصحية مبنية على مبدأ الأخذ والعطاء بشكل متساوٍ فإن كان الشخص المزاجي هو أحد أفراد العائلة أو صديق مقرب فيمكن إتباع الخطوات التالية معه:

✓ **الحرص على الأخذ بعد العطاء:** يجب أن يعتاد الشخص المزاجي أن يُعطي مقابل ما

يحصل عليه ممن حوله من الاهتمام والوقت والتفهم، وذلك من خلال إصرار الطرف المقابل على ذلك، فمن غير الصحي أن يتم تفهم ومراعاة الشخص المزاجي دائماً؛ لأن ذلك قد يشجعه على زيادة مزاجيته ويُعلمه إمكانية حصوله على ما يريد من خلال المزاجية.(Georgoulis, 2021)

✓ **عدم الاستياء:** إن التعامل مع أشخاص مزاجيين ليس سهلاً فقد يضطر من حولهم إلى مراجعة أنفسهم ومراقبتها حتى لا يتصرفوا بطريقة مسببة لإزعاجهم، لكن من الجيد تذكر أن مزاجية الشخص ناتجة عن شخصيته وليس عن أفعال من حوله، لذا يُنصح بالتوقف عن الشعور بالذنب كلما غضب أو استاء الشخص المزاجي (PRINCESSWITHAPEN, 2021).

- ✓ التساؤل عن سبب مشاعره: يمكن تنبيه الشخص المزاجي إلى حالته من خلال سؤاله مباشرة عن سبب مزاجيته، وجعله يُبرر موقفه بدلاً من مداراته ومحاولة التخفيف من استيائه أو غضبه فذلك يُساعد في التركيز على مزاجيته أكثر والتقليل من تأثيرها على من حوله (M.D., 2013).
- ✓ استشارة الطبيب: يُنصح باستشارة الطبيب عندما: يمكن للشخص وقتاً طويلاً في حالاته الشعورية، فقد تدل المزاجية الشديدة التي تستمر لفترة طويلة على وجود اضطرابات نفسية. يقوم الشخص المزاجي بأفعال خارجة عن السيطرة، حيث يجب ملاحظة الأفعال التي يقوم بها عندما يمر بتقلباته المزاجية فإن كان مثلاً يصرف الكثير من النقود عند الشعور بالسعادة الغامرة، أو يقوم بالصراخ فيمن حوله عند الشعور بالانزعاج، أو الرغبة في دخول عراك مع الآخرين (Shefik, 2018).
- ✓ من الجيد الأخذ بعين الاعتبار رأي الأشخاص الذين يعيشون مع الشخص المزاجي وإن كانوا يعبرون عن شكواهم وشعورهم بالأذى نتيجة تقلباته المزاجية، وذلك في حال تأثر علاقاته الاجتماعية بالطريقة السلبية. عندما يتكرر تغير المزاج من عمق شعور معين إلى شعور آخر بعيد عنه بصورة حادة، مثل أن يكون الشخص مرتاحاً وسعيداً ثم ينزل إلى أعماق بئر من الحزن الشديد دون سبب واضح.
- ✓ عند وجود صعوبة في النوم، حيث يمكن أن تؤدي قلة النوم إلى تغير حاد في المزاج.
- ✓ عندما تتأثر حياة الشخص المهنية نتيجة تغير مزاجه، أو واجه عدم الرغبة بالاستيقاظ أو القيام من السرير بشكل متكرر (Kirby, 2021).

## 8/ علم الفراسة:

هناك علم يُعنى بدراسة ملامح وجه الإنسان وعلاقتها بشخصيته وهو علم الفراسة، Physiognomy ولا يُعتبر هذا العلم مُنفصلاً عن علم النفس أو علم الأحياء، إلا أنه بدأ يأخذ اهتماماً كبيراً من قِبَلِ النَّاسِ. وأفضل طريقة لقراءة وجه الإنسان هي من خلال تعلم كيفية تمييز تعابير الإنسان المُختلفة، وربطها مع الصفات الشخصية له، وفيما يلي شرحٌ لذلك (الفتحي، 2010، صفحة 6):



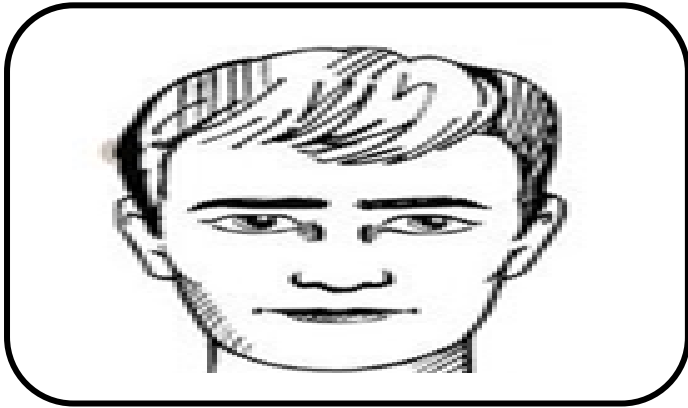
1/8 شخصية الإنسان من ملامح الوجه:

1/1/8 شكل الوجه دائري:

صورة رقمية (arrajol, 2019)

يتميز أصحاب هذا الوجه بكونهم حسّاسين، ويحبّون الاهتمام بالآخرين، وهم أفضل خيار للحصول على علاقةٍ طويلةٍ ومُستقرّة (Yera, 2020).

2/1/8 شكل الوجه طولي:



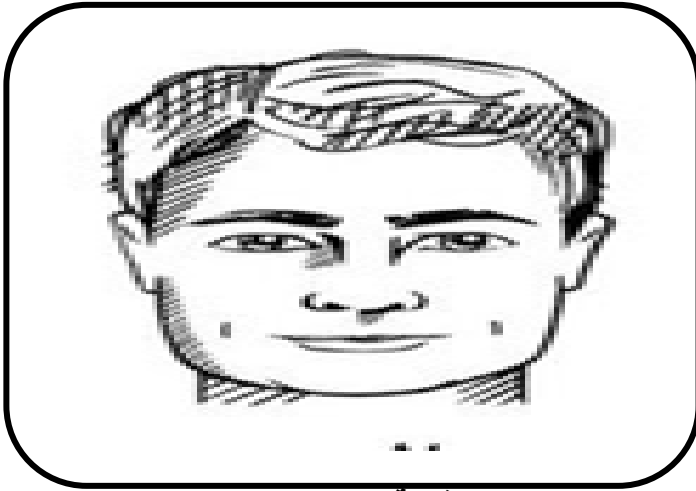
صورة رقمية (arrajol, 2019)

قد يكون لهؤلاء الأشخاص أجسادٌ قويّةٌ ورياضيّةٌ ، عملّيون، ويتمتّعون بشخصيّةٍ نرجسيّةٍ، وعلاقتهم بالآخرين مُضطربة في مُعظم الأوقات (الروس، 2015).



3/1/8 شكل الوجه مثلث:

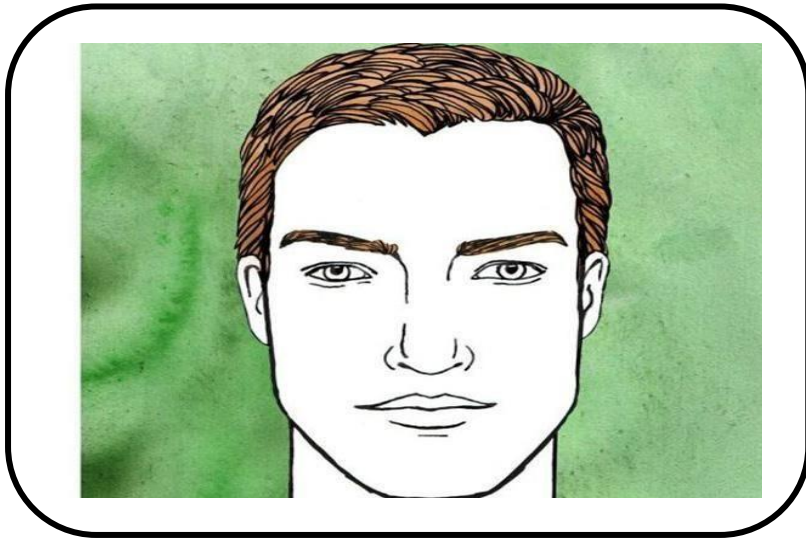
قد يكون لهم أجسادٌ نحيلةٌ، قادرون على الإقناع ومُبدعون، ولكنهم سريعِي الغضب، والانعغال.



4/1/8 شكل الوجه مربع:

يُعرف عنهم بالأنكياء والقدرة على التحليل، واتخاذ القرارات، يتميزون بسرعة الغضب، وحُبّ السيطرة (الروس، 2015).

صورة رقمية (arrajol، 2019)



5/1/8 شكل الوجه مستطيل:

يميل أصحاب هذا الوجه إلى السيطرة لكن من دون القيام بمجهود، يبدعون في مجال السياسة والرياضة، يتميزون بالآتزان والطموح العالِي (الروس، 2015).

صورة رقمية (arrajol، 2019)



### 6/1/8 شكل الوجه بيضوي:

مُتزنون، جَدَّابون، لطيفون،  
يتميّزون بأنهم  
دبلوماسيون، ولكنهم قد يحملون  
وجهين مختلفين؛ فقد يميلون إلى  
الخطورة أو إلى الضعف المؤقت،  
وقدراتهم البدنية ضئيلة، وقليلو  
الإنتاج. وتعتبر نساء صاحبة هذا  
الوجه أفضل الفنانين (الروس،  
2015).

صورة رقمية (arrajol، 2019)



### 2/8 شخصية الإنسان من لون الشعر:

#### 1/2/8 الشعر الأشقر:

يعانون من الضعف الجسدي،  
ويبدوون لا مبالاة بما حولهم، ويبدو  
أنه من السهولة إقناعهم وإثارة  
إعجابهم، لكنهم في الحقيقة  
أصحاب بصيرة قوية، وذاكرة  
ممتازة، يمتلكون نفس خبيثة، وقد  
يشير هذا اللون  
صورة رقمية إلى الشباب والطاعة  
والسدّاجة (Positivity, 2020).

صورة رقمية (المشرق، 2018)



### 2/2/8 الشعر الأسود:

فغير المُموج يُعبّر عن شخص سوداويّ يبدو هادئاً مُعظم الوقت ، هو مُتَشائم، وينقل التّأثير السّلبّي لمن حوله، أما صاحب الشّعر المُموج له شخصية مرحة، وعطوفة (Symbolism, 2017).

صورة رقمية (sc04, 2017)



### 3/2/8 الشعر البنيّ:

صاحب شخصيّة حسّاسة، ورومانسيّة، يُحبّ السّفر، والمُغامرة ، وهو قويّ الشّخصيّة، ومُنفتح، وغالباً ما يكون لا مُبالياً (Stollznow, 2021).

صورة رقمية (cdn.shopify, 2014)



### 4/2/8 الشعر البني الداكن الحريري:

صاحب طبيعة جميلة وجذّابة، وهو عقلانيّ، ويُحبّ مُصاحبة الآخرين، كما أنّه واثق ذو شخصيّة قويّة (Company, 2020).

صورة رقمية (الحاج، 2020)

5/2/8 الشعر البني الخشن:

مُستقل بطبيعته، ولا مُبالي، وقليل الحساسيّة، لكنّه يتحمّل المسؤوليّة ويُمكن الاعتماد عليه، ويعمل دوماً باجتهادٍ (Wortham, Abraham , & Daniela , 2018).



صورة رقمية (aljak, 2020)

6/2/8 الشعر الأحمر الداكن:

عنيف، وشكّاك، وسريع الغضب، لديه طاقة جسديّة عالية (instyle, 2016).



صورة رقمية (محمد، 2015)

7/2/8 الشعر الأحمر الفاتح:

حساس، وذكيّ، وذو روحٍ صافيّة (Anzuoni, 2016).



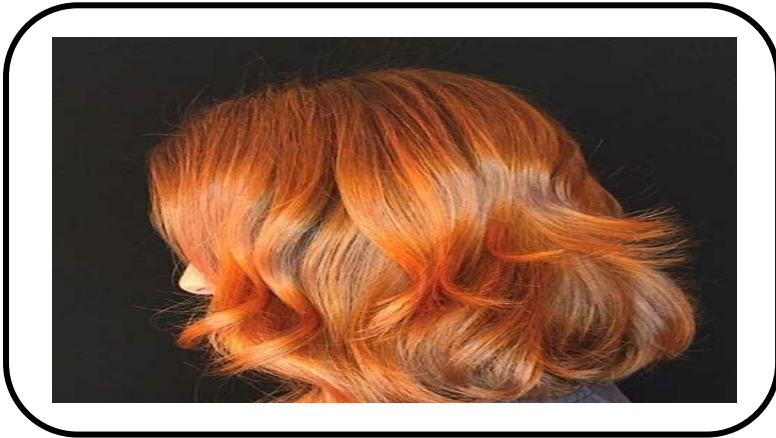
صورة رقمية (خليفة، 2016)



8/2/8 الشعر الأحمر الحريري:

ذو طبيعة مُحبِّبة وشغوفة.

صورة رقمية (pinimg, 2015)



9/2/8 الشعر الأحمر الباهت:

صاحب ذوقٍ رفيع (Positivity, 2020).

صورة رقمية (خليفة، 2016)



3/8 شخصية الإنسان من الأذنين:

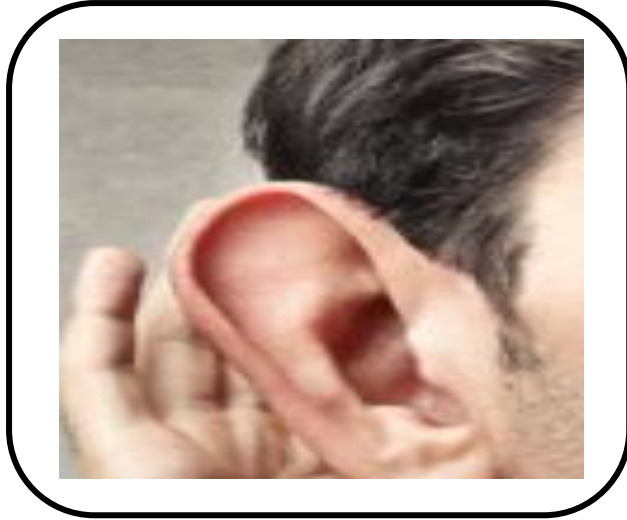
11/3/8 الاذنان صغيرتان:

شغوف، ذو أخلاقٍ عالية

(GIROTRA, 2015).

صورة رقمية (encrypted, 2015)





صورة رقمية (Kds2U، 2014)

**2/3/8 الأذنان كبيرتان:**

مادّي، فظّ، ولكنّه قد يمتلك الشّجاعة والقوة (Kini & Ravi, 2014).



صورة رقمية (voltron, 2017)

**3/3/8 الأذنان عاديتان:**

يميل إلى الطّبيعة الإجراميّة، ويحبّ الانتقام (عروق، 2019).



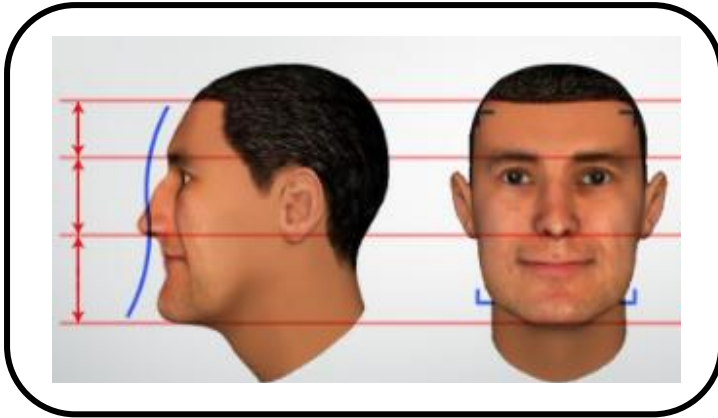
صورة رقمية (medicalinfo, 2017)

**4/8 حسب الجبين:**

**1/4/8 الجبين العالي:**

ناجح، ومُثابِر

(yourchineseastrology, 2019).



صورة رقمية (yting, 2018)

2/4/8 القصير العريض:

صاحب حدس قوي، له خيال خصب،  
وعفوي بطبيعته (MALAYSIA,  
2020).



صورة رقمية (encrypted, 2018)

3/4/8 العالي والعريض قليلا:

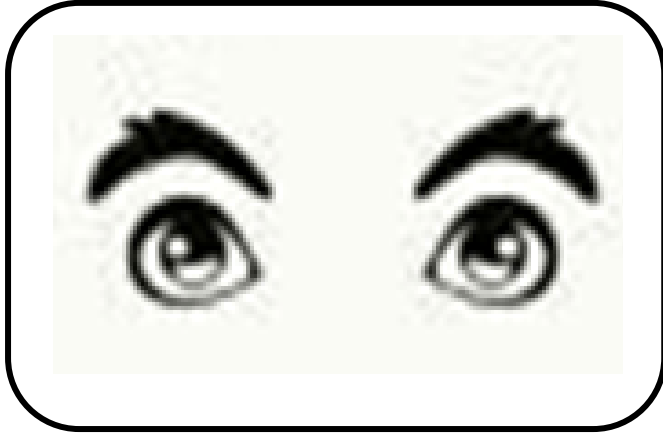
مرغوب من قبل الجميع، وصاحب  
نجاحات دائمة (رياض، 2020).



صورة رقمية (yting, 2018)

4/4/8 مربع:

صديق ومخلص (جعفر، 2006،  
صفحة 30).

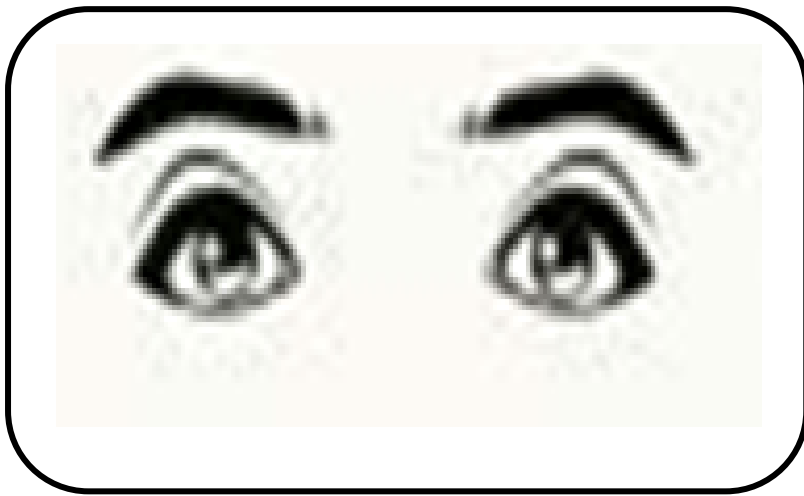


صورة رقمية (sohati, 2018)

5/8 حسب الحواجب:

1/5/8 الحواجب المستديرة:

مُتفهم، وقادر على التّواصل مع الآخرين (زيدان ج.، 2012، صفحة 135).



صورة رقمية (sohati, 2018)

2/5/8 المستقيمة:

مُحدّد، وواقعيّ، ويحبّ المنطق (زيدان ج.، 2012).



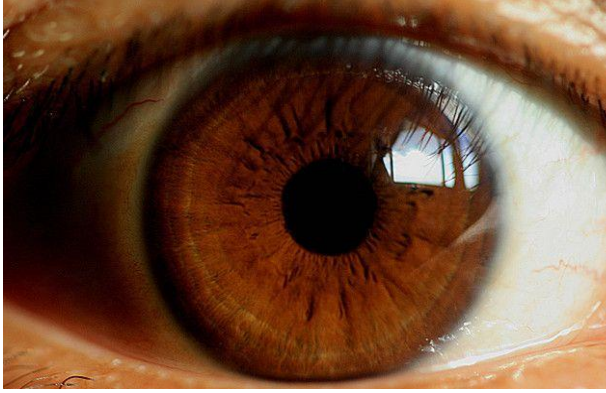
صورة رقمية (sohati, 2018)

3/5/8 ذات الزاوية:

قياديّ، وصاحب تركيزٍ عالٍ، وأنيق (برافدا، 2013).

6/8 حسب العيون:

1/6/8 العيون البنية:



صورة رقمية (almrsal, 2015)

ذو طاقةٍ عالية، مُبدع، يمتلك شجاعة عالية، قادر على التَّحمل، مُحبّ للطبيعة، خواصه كُلها شبيهة بخواص الأرض. (snsht24, 2019).

2/6/8 السوداء:



صورة رقمية (dreamboxgate, 2014)

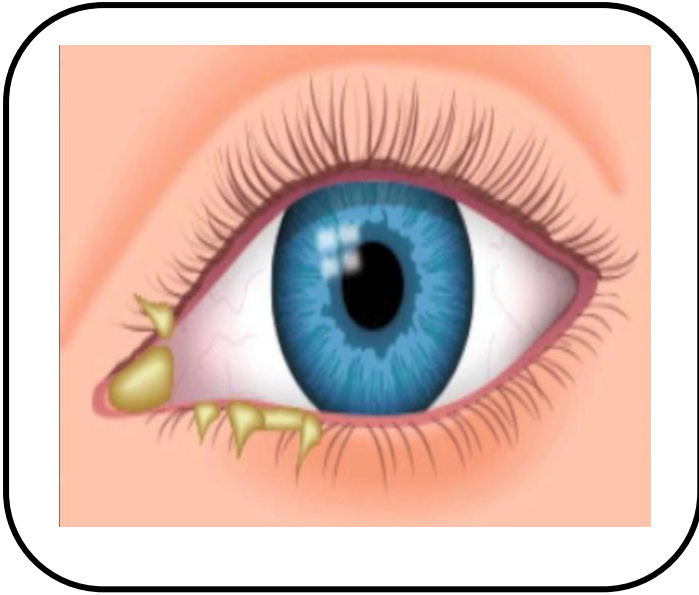
غامض، كتوم، حذر (كتب، 2020).

3/6/8 العسلية:



صورة رقمية (ADtwimg, 2017)

شجاع، مُستقلّ، وهو أيضاً منطقيّ، ومُتعاطف مع الآخرين (الدقس، 2020).



4/6/8 الزرقاء:

ذو بصيرة عالية، حذرٌ من كُلِّ ما يُحيطُ به (رياض ا.، 2016).

فراصة العيون (brimnews، 2020)



5/6/8 الخضراء:

شخص قريب من الطبيعة، نضِر، وصحّي، وعطوف (dw، 2019).

فراصة العيون (فوشيا، 2017)

9/تعريف الذكاء الاجتماعي:

ويعرف بأنه: " التمكن من فهم الناس من رجال ونساء والتحكم والقدرة على إدارتهم بحيث يؤدون بطريقة حكيمة في العلاقات الإنسانية " (أبو حطب، 1990، صفحة 409) ويعرف في المعجم التربوي " بأنه مهارة الفرد في التكيف الاجتماعي وبناء علاقات اجتماعية سليمة مع الآخرين "

ويعرف بأنه " القدرة على التعامل مع الناس كما تظهر في القدرة على إصدار الأحكام في المواقف الاجتماعية والقدرة على تذكر الأسماء والوجوه، والقدرة على التعرف على حالة

المتكلم النفسية، والقدرة على ملاحظة السلوك الإنساني وأخيرا المرح والمداعبة " (الدريني، 1984، صفحة 105).

وكما عرف أيضا بأنه " القدرة على فهم مشاعر وأفكار الآخرين ، والتعامل مع البيئة بنجاح والاستجابة بطريقة ذكية في المواقف الاجتماعية وتقدير الشخص لخصائص الموقف تقديرا صحيحا والاستجابة له بطريقة ملائمة بناء على وعيه الاجتماعي " (الغول، 1993، صفحة 47).

ويغض النظر عن تعدد تعاريف الذكاء الاجتماعي إلا أننا نتفق جميعا في قواسم مشتركة التي تتضمن القدرات والاستراتيجيات والفتنة وتوقد الذهن لاستعمالها في التنبؤ بحالة المتحدث للوصول إلى إجابة نموذجية ملائمة ومقبولة اجتماعيا. وبوجود هذا الاختلاف في التعاريف، فنرى أن المفهوم الأقرب للذكاء الاجتماعي هو تعريف (الغول، 1993، صفحة 47). وتم اختيار هذا التعريف لأنه:

-لان الغول في تعريفه يركز على تمكن الفرد من التكيف مع جميع المشاكل التي تواجهه في الحياة.

-ويعتبر كذلك هذا التعريف أدق من الناحية الإجرائية

-وتخلل هذا التعريف الجانب العاطفي للفرد لفهم أحاسيس الناس.

### علامات الذكاء الاجتماعي:

يتمتع الأفراد الأذكياء اجتماعيا بمجموعة من الصفات والخصائص التي تساعدهم على التواصل بكفاءة مع الآخرين، وفيما يلي أهم هذه السمات:

1- مهارات الاستماع لا يكتفي الشخص الذكي اجتماعياً بالاستماع من أجل الردّ وحسب، بل إنه يستمع للآخرين ويوليهم كامل انتباهه، فيمضي هؤلاء المتحدثون بعد أن يشعروا بأن هذا الشخص قد فهمهم حقاً، ونشأ بينه وبينهم رابط خفي من المحبة والاحترام.

2- **مهارات الحوار** هل سبق لك أن رأيت شخصاً يستحوذ على اهتمام كلّ الحاضرين في المكان؟ يتمتع هؤلاء الأشخاص على الأرجح بذكاء اجتماعي مرتفع، ومهارات حوار متقدمة، إنهم بارعون يحسنون انتقاء كلماتهم، ولديهم حسّ فكاهاة مناسب كما أنهم يتذكرون التفاصيل الصغيرة عن الآخرين، مما يجعل المحادثات معهم ذات معنى وقيمة. 3- إدارة السمعة يأخذ الأشخاص الأذكياء اجتماعياً بعين الاعتبار الانطباعات التي يشكّلونها عن الآخرين من حولهم، وهي إحدى أعقد سمات الذكاء الاجتماعي، فلا بدّ للفرد أن يخلق انطباعاً مدروساً عن الطرف الآخر الذي يقف أمامه مع الحرص على كونه أقرب ما يكون للواقع.

4- **قلّة الجدل** إن رأيت شخصاً يقاطع ويُخالف ويعارض الآخرين في كلّ جلسة، فهو على الأرجح يفتقر إلى الذكاء الاجتماعي. فالذكي اجتماعياً يدرك تماماً أنّ الجدل وإثبات وجهة نظر ما من خلال جعل الآخر يشعر بالسوء ليس أمراً صحيحاً، بدلاً من ذلك، نجد أنّه يستمع للآخرين بعقل متفتح حتى لو لم يكن رأيه متوافقاً مع آرائهم (زهران، 2000، صفحة 28).

### 10/ كيف يمكن أن تطوّر ذكائك الاجتماعي:

في الوقت الذي يستطيع فيه البعض تنمية ذكائهم الاجتماعي دون بذل أيّ جهد، نجد أنّ البعض الآخر بحاجة للتدريب والتمرين حتى يتمكن من اكتساب هذه المهارة وتنميتها، فإن كنت من المجموعة الثانية، إليك فيما يلي عدّة استراتيجيات تساعدك على بناء مهاراتك الاجتماعية وتطوير ذكائك الاجتماعي.

1- **انتبه إلى محيطك:** يتمتع الأشخاص الأذكياء اجتماعياً بدقة الملاحظة، ويهتمون بالتفاصيل الدقيقة والخفية في الأشخاص من حولهم، لذا ابدأ بمراقبة محيطك من أشخاص وأشياء وطوّر مهارة التذكّر للتفاصيل الصغيرة والدقيقة حول الآخرين.

2- **طوّر ذكائك العاطفي:** يتعلّق الذكاء العاطفي على وجه الخصوص بالتعامل مع مشاعرك الخاصة وإدارتها بكفاءة، حيث أنّك وكلّما أصبحت أكثر قدرة على فهم مشاعرك

الخاصة، ازدادت قدرتك على فهم مشاعر الآخرين أيضًا، لذا يستطيع الأشخاص الأذكى عاطفيًا التحكم في المشاعر السلبية كالغضب والإحباط حينما يكونون في مواقف اجتماعية، مما يجعلهم أكثر نكاءً من الناحية الاجتماعية أيضًا.

**3- احترم الثقافات المختلفة وقبل أن تفعل ، اسع إلى فهم الاختلافات الثقافية بين الشعوب والبلدان حتى تكتسب وعيًا أفضل حولها، على الرغم من الأغلبية يكتسبون مهاراتهم الاجتماعية من عائلاتهم أو أصدقائهم، غير أن الأذكى اجتماعيًا يدركون أن الآخرين قد يمتلكون آراءً وعادات مغايرة اعتمادًا على خلفياتهم الثقافية والبيئة التي تربوا فيها.**

**4- تدرب على مهارات الاستماع حتى تتمكن من تطوير ذكائك الاجتماعي، احرص على تنمية مهارتك في التواصل وأهمها مهارات الاستماع الفعال.**

**5- لا تقاطع الآخرين في حديثهم ، وخذ وقتك للتفكير فيما يقوله أحدهم قبل أن تبادر بالرد عليه، أنصت إلى نبذة محدثك وافهم من خلالها ما يعنيه حقًا بكلامه.**

**6- قدر الأشخاص المهمين بالنسبة إليك: يمتلك الأذكى اجتماعيًا علاقات عميقة وقوية، ذات معنى بالنسبة إليهم، وإن كنت ترغب في تنمية ذكائك الاجتماعي، فاحرص على تقدير الآخرين ممن تعزهم، وأظهر اهتمامًا بمشاعر شريك حياتك أو أصدقائك المقربين أو زملائك في العمل، فكلمًا تجاهلت أقرب الناس إليك، أضعت فرص التواصل الفعال معهم، وهو ما لا يفعله أي شخص يمتلك ذكاءً اجتماعيًا مرتفعًا.**

**6- تعلم فنون حل النزاع: لا بد أن تشهد العلاقات الاجتماعية بعض الخلاقات والنزاعات فهو أمر لا مفر منه في أي بيئة اجتماعية. وفي حال عدم حلها بشكل صحيح، قد تؤدي هذه الخلاقات إلى تدمير العلاقات وقطعها للأبد ، لذا تعلم أساليب حل النزاعات بطرق صحيحة، ودرّب نفسك على ذلك، استمع للأطراف المتنازعة جميعها، وكن حياديًا في الخلاقات التي لا تمسك شخصيًا ، اختر كلماتك بعناية وبادر بالصلح فجميع هذه الخطوات تضمن لك اكتساب مهارات اجتماعية قوية.**



فليس من السهل إتقان الذكاء الاجتماعي، لأنه لو كان الأمر كذلك، لما وجدنا هناك أيّ مواقف محرّجة في المواقف الاجتماعية، ومع ذلك تسهم هذه المهارات في جعلك أكثر ثقة بالنفس وقدرة على تكوين علاقات جديدة ناجحة، لذا ادرس الحالات الاجتماعية من حولك وراقب ما يفعله الآخرون وحدّد الأخطاء التي ترغب في تجنبها، ثمّ انطلق بعد ذلك لتطبيق ما تعلّمته في الموقف التالي الذي يواجهك ولا تيأس إن أخفقت، فالفشل هو الطريق الأسرع للتعلّم واكتساب الخبرة. (أبو حلاوة، 2005، صفحة 18)

### 11/ كيفية التعامل مع الآخرين:

إن التعامل بين الناس، يجب أن يكون مبنياً على الأخلاق، والمودة، فعندما يكون التعامل مبنياً على أسلوب حسن، وطريقة لبقة في الكلام، يسود عندها الاحترام المتبادل بين الناس، وبالطبع للناس أمزجة مختلفة، فمنهم الهادئ، والعصبي، والودود، والعنيد، وغير ذلك، وعندما يقدر كل شخص، ويستوعب الشخص الآخر قدر المستطاع، يؤدي ذلك إلى تجنب حدوث المشاحنات، والمشكلات بين الناس، وبالطبع عند التقيد بالأخلاق التي يدعو إليها الدين، يشكل ذلك الصورة الواضحة عند الأسلوب السليم في التعامل مع الآخرين. يمكن أن نطلق على أسلوب التعامل مع الآخرين، مسمى (فن)، فهو طريقة تأقلم الشخص مع الأشخاص الذين يتعامل، أو سيتعامل معهم، سواءً في الحي، أو العمل، أو السوق، أو أي مكان يتواجد فيه، وتقدير ظروف الناس، والتعامل معهم وفق حدود معين، يساعد على جعل الشخص فناناً في التعامل مع الآخرين، وتقبلهم، واستيعابهم.

### 11/1 خطوات للتعامل مع الآخرين:

✓ بدء اليوم بابتسامة عندما نحافظ على ابتسامتنا وخصوصاً عند الاستيقاظ من النوم، أو الوصول إلى العمل، يساهم ذلك في كسب مودة الآخرين، واحترامهم،

وبالتالي نستطيع التهوين من ضغط العمل، وزيادة الاحترام المتبادل، بين الزملاء، ومع الناس.

✓ **تقديم المساعدة للآخرين** من الجميل جداً، أن نقوم بمساعدة الآخرين في قدر استطاعتنا على ذلك، وخصوصاً عندما يطلب أحدنا تقديم يد المساعدة له، في القيام ببعض الأمور التي يتعذر عليه القيام بها، مثل الأشخاص الكبار في السن، أو الذين يعانون من الأمراض، وبالتالي نستطيع صنع جو من المحبة والتآلف مع الآخرين.

✓ **احترام الوقت والمواعيد** عندما نتفق مع غيرنا على اللقاء في موعد محدد، أو القيام بعمل ما بناءً على وقت متفق عليه، من الواجب علينا الالتزام والتقيّد بما تم الاتفاق عليه، وبحال حصل معنا أي ظرف، أو عائق أدى إلى تأخرنا عن القيام بما تم الاتفاق عليه، من الواجب الاتصال وطلب تأجيل الموعد، والاعتذار وتوضيح السبب، دون تجاهل الموضوع، أو اختراع أسباب واهية، وغير حقيقية.

✓ **الرد المؤدّب على الآخرين عند بدء المكالمات أو الانتهاء منها** ، من الواجب علينا بدأها بتحية مناسبة لوقت إجرائها، وإنهاؤها بطريقة لبقّة، وللأسف يبدأ الكثير من الناس مكالماتهم الهاتفية ويقومون بإنهائها بطريقة غير لبقّة، ولا يرتبط هذا الشيء في المكالمات الهاتفية فقط، بل بعدم الرد المهذب والذي من المؤسف رؤيته بشكل يومي بعدة أماكن وخصوصاً عندما لا يرد الصغير على الكبير بطريقة حسنة وجيدة.

✓ **التعامل بتواضع مع الآخرين عند التواجد في مجلس** ، وخصوصاً بوجود أشخاص نراهم، ونتعرف عليهم للمرة الأولى، يفضل التحدث معهم بالأمور العمومية، وعدم التطرق إلى الخصوصيات، وعدم تعداد الامتيازات التي نمتلكها، أو التي تشير إلينا، وذلك من شأنه تكوين صورة بسيطة ومتواضعة عند الآخرين، وخصوصاً الابتعاد

عن التبعج، والجلوس بطريقة لبقة، وعدم وضع القدم فوق الأخرى، لما يسببه هذا الأسلوب في الجلوس من قلة في احترام الآخرين.

✓ **تجنب التحدث عن عيوب الآخرين** كثيرون هم من ينظرون إلى عيوب غيرهم وينسون عيوبهم، غافلين متغافلين عن أنه سوف يأتي يوم يوجد من يذكر عيوبهم أيضاً، لذلك في حال رؤية عيب عند الآخرين، نتيجة لمرض ما، أو لسلوك ما، من الواجب الإغفال عن الإفصاح عنه ومحاولة تجنبه، واحترام الآخرين.

✓ **الابتعاد عن العصبية** عند حدوث أي مشادة كلامية، يلجأ البعض إلى العصبية في التعامل مع الآخرين، والتي قد تنتج عنها نتائج لا تحمد عقباها كالوصول إلى المشاجرات التي لا تنتهي إلا بحدوث أضرار جسدية، ومادية، ومعنوية، لذلك يجب المحافظة على العقلانية والمنطقية في التعامل مع الآخرين، وترجيح لغة العقل والحوار، حتى يتم حل الأمور بطرق سليمة.

✓ **الإصغاء بشكل جيد للآخرين:** إن الاستماع والإصغاء للآخرين بشكل جيد ومنحهم التركيز اللازم لما يقولونه وإظهار الاهتمام والاحترام لآرائهم ومناقشتهم بها وطرح الأسئلة والاستفسارات اللازمة هي من أهم أساليب التعامل الناجح مع الآخرين، فهي تسهل التعامل مع الناس بشكل عام خصوصاً مع الشخصيات صعبة المراس.

✓ **عدم تأييد كل ما يقوله الآخرين:** ليس من الجيد إبداء الموافقة والتأييد على كل ما يقوله الناس من آراء ومواقف، لتجنب الاعتقاد بأن ذلك الشخص في نفس صفهم، وبدلاً من ذلك يجب الاستعداد لإبداء الرأي الخاص وإظهار الموقف الشخصي من آراء الآخرين ورفضها ومناقشتها في بعض الأحيان بطريقة مؤدبة.

✓ **إنهاء النقاشات مسيئة:** قد يواجه البعض في بعض الأحيان الدخول مع الآخرين في نقاشات مسيئة لفظاً أو لاحتوائها على نوع من التهديد وما إلى ذلك، ويجب إنهاؤها على الفور والتوضيح بعدم الاستعداد للدخول في نقاشات غير محترمة.

- ✓ **تجنّب إظهار الغضب:** إنّ الشعور بالغضب هو شعور طبيعي بكل تأكيد، لكن أثناء التعامل مع الآخرين يجب الانتباه إلى عدم إظهاره أمامهم والتوقّف عن المحادثة أو الكتابة إلى أن يعود الشعور الهدوء، فإظهار حالة الغضب والقلق عادة ما يُظهر الشخص بموقف ضعيف قد لا يمكّنه من الدفاع عن نفسه، فالحل الوحيد الفعّال في هذه اللحظة هو الهدوء والنقاط الأنفاس، كما يمكن ترك المكان في بعض الحالات لبعض الوقت حتّى لو كان ذلك محرّجاً لك أو للآخرين إلى حين العودة للهدوء.
- ✓ **إظهار التقدير:** من فنون التعامل مع الأشخاص وخصوصاً في مجال العمل إظهار التقدير للزملاء والموظفين، فهي وسيلة ناجحة وفعّالة للتفاعل مع الآخرين وإشعارهم بالرضا والاهتمام، وليس من الضروري انتظار وقت أو مناسبة معيّنة لإظهار ذلك بل يمكن القيام بذلك في أي وقت وباستمرار.
- ✓ **الخجل:** يشتكى العديد من الأشخاص من شعورهم بالخجل أثناء الحديث مع الآخرين، مما يؤدي بهم إلى العزلة والابتعاد عن تجمعات الناس، وبالتالي كبت أفكارهم، وعدم وصولهم إلى مكانة مميزة في المجتمع، فنحن من خلال هذه الدراسة سنحاول جاهدين مساعدة الأشخاص الخجولين التغلب على خجلهم. (كارنيغي، 2010، صفحة 43)

#### ملاحظة:

إن الخطوات سابقة الذكر وغيرها الكثير، تساهم بتوضيح كيفية التعامل مع الآخرين، وذلك يودّي إلى أن يسود الخلق الحسن، والاحترام المتبادل بين الناس.

#### 12/ أسباب الخجل الاجتماعي:

برأي علماء النفس، هناك العديد من العوامل التي تجعل الأشخاص خجولين:

➤ شعور الفرد بعدم الأمان : عامل الوراثة يلعب دوراً في جعل المراهق انطوائياً وخجولاً منذ ولادته.

➤ عدم امتلاك أي نوع من المهارات الاجتماعية للتعامل مع الآخرين.

➤ خوف الأمّ الزائد عن حده.

➤ قيام الوالدين بتدليل المراهق أكثر من اللازم.

➤ قيام الأهل بتوجيه النقد والتهديد للمراهق أمام الناس.

**1/12 سلبيات الإنسان الخجول (ربما بعض السلبيات يراها البعض ايجابيات):**

**ملاحظة مهمة جدا جدا:**

كل ما سوف يقال هنا مبني على علم وتجربة ميدانية، وتم استنتاجه بعد عمل مضني وليس مبني على أهواء أو نظريات فلسفية بل واقع معاش وحياة ضنكة، وللطالب الباحثون والدكتور والبروفيسور الوقت الكافي لتأكيد ما يقال هنا عن الإنسان الخجول، وارجوا القراءة ما بين السطور، وعدم التسرع، وإذا أخطأت في التعبير وفي بعض الكلمات فما أنا إلا تلميذ في حضرتكم، وأرجوا منكم التصحيح لي والمعاملة بالحسنى.

الإنسان الخجول يواجه العديد من المشاكل ونقاط الضعف في حياته مثل:

➤ لا يملك القدرة الكافية على تكوين العلاقات الاجتماعية والصدقات.

➤ يبتعد عن الأشخاص الذين ينتقدون تصرفاته، وصفاته، وبالتالي يقل عدد الأشخاص من حوله.

➤ لا يُحسن التعلم من تجاربه السابقة.

➤ لا يستطيع التعبير عن نفسه.

➤ يصعب عليه التأقلم والاندماج مع واقع حياته.

➤ يمكنه الدخول في صراعات نفسية

➤ في حالة الإنسان المسلم يمكنه الخروج من الملة عندما لا يستطيع مواجهة مشاكله.

- يمكنه القتل وارتكاب أي جريمة للدفاع عن نفسه وهذا بدون وعي أو شعور.
- لا يمكنه الاختلاط بالمجتمع.
- يصاحب فقط أناس من فصيلته.
- ليس لديه صديق.
- حذر جدا جدا.
- يحب السيطرة في حدود.
- لديه حب الانتقام والثأر لرد الاعتبار لنفسه.
- يحب المشي في الليل
- تفكيره محدود بالقانون والمنطق والدين.
- غير ظلوم، إذا لم تظلمه لن يظلمك ولو بقيت الدهر معه.
- لا يحب المزاح، لأنه يعلم في المزاح بعض الظلم والاحتقار وربما يصيبه أحدهم بكلمة تجرح مشاعره.
- غالبا ما يكون الوالدين من نفس الصفة.
- ذكي جدا.
- غريب الأطوار ويخالف المجتمع.
- إذا تم احتقاره ماديا أو معنويا فاعلم انه وراء ظالمه حتى يأخذ حقه بأي طريقة، حتى ولو بالقتل.
- إنسان حقود.
- سهل المنال وعاطفي جدا.
- صريح جدا.
- يفكر كثيرا
- لديه أحلام اليقظة.

- يعيش أحداث لم تحت بعد.
- يقوم بنسج مسرحيات افتراضية وتكوين صورة عما سوف يواجهه مستقبلا.
- محب جدا للعلم، لكونه إنسان منطقي.
- مصاب برهاب المجتمع.
- كثير منهم يفكر في الانتحار.
- عصامي لان خجله يمنعه من السؤال لطلب العلم.
- لا يملك الثقة في أي شخص، حتى في زوجته، يبني احتمالات سلبية حول أي شخص يقابله أو يجلس معه ودائم الشك وهذا لأنه مر باضطرابات وكانت له تجارب مرة وصعبة في الماضي (يعمل بالمثل الشعبي " تبكي مك وما تبكيش ما" ومثال آخر " خذ بالراي لي بيكيك وما تاخذش بالراي لي يضحكك "
- نقطة ضعفه قلبه.
- شجاع وجريء جدا.
- سريع الغضب والانفعال.
- يملك قلب عطوف.
- ضحوك، بعض أشخاص يعتبرونه مجنوناً لأنه كثيراً ما يخلق لنفسه جو افتراضي من البهجة ومحاولة تذكر بعض العبارات المضحكة التي مرت عليه وسمعها عند مروره بمكان ما حتى ولو كان في مجلس رسمي فيُخيل اليه، وتسحبه بعض الروابط الفكرية إلى الضحك أو البكاء، لان غالب سلوكه ناتج عن التفكير فقليل ما يزور الواقع.
- ممل جدا، وبعض الأشخاص يعتبرونه غير ذلك.
- عند مواجهة أي مشكلة، في اغلب الأحيان يخلق حوار بينه وبين نفسه لدرجة رفع صوته وكأنه يتحدث حقيقة مع إنسان، سعيًا منه للتخلص من المشكلة.

- يمشي بمبدأ خالف تعرف.
- كتوم جداً، ويعبر بطريقة مختلفة.
- إذا أوّتمن وفي، وإذا حدث صدق.
- يكلم من معه بنجوى وخفية، ويخاف أن يسمعه من حوله.
- البعض منهم لا يسامح إلا بمقابل.
- لديه حساسية مفرطة. (الباحثون)

## 2/12 نصائح للتخلص من الخجل:

يعتبر بعض الأطباء النفسانيين أنّ الخجل مرض نفسي، يسيطر على الفرد منذ الطفولة فيعمل على التأثير على طاقات الفرد الفكرية والإبداعية التي تساعد على مواجهة المجتمع الذي يعيش فيه، فيما يلي سنستعرض بعض الخطوات لكي تتغلب على خجلك ومنها:

- ❖ عليك بالتدرب على الحديث مع الناس.
- ❖ فكر بهدوء وبأسلوب إيجابي قبل أن تتحدث مع الآخرين، ورتب أفكارك كي تجذبهم للانتباه لك، والاهتمام بما تقول.
- ❖ حاول أن تكون مرحاً أثناء تعاملك وحديثك.
- ❖ اعمل على مهاجمة المخاوف التي تشعر بها، حيث تعتبر المواجهة أفضل سلاح.
- ❖ تحدّث مع الناس وأنت تنتظر في أعينهم مباشرة.
- ❖ لا تقم بالانشغال بملابسك، أو شعرك، أو ساعتك أثناء الحديث، فذلك يدلّ على توترك، وبالتالي سيشعر الناس بخجلك. قم باستخدام مجموعة من التمارين التي تُساعدك على التغلب على الخجل أثناء حديثك ومنها:

- درب صوتك بحيث تحصل على طبقة صوت مناسبة.
- تدرب على كيفية الحديث ببطء.
- تدرب على اختيار الألفاظ التي تشدّ المستمعين إليك.



- تمرّن على كيفية لفظ الكلمات، وتحسين مخارج الحروف لديك.
- فكّر بما هي الأسباب التي تجعلك تشعر بالخجل، فغالباً ما تكون نقاط ضعفك، إذن ابدأ بتحديدها ومحاول التغلب عليها.
- اشترك بالنشاطات الاجتماعية سواء أعمال تطوعيّة، كزيارة المسنين، والأيتام، أو الانخراط في المناسبات الاجتماعية كمناسبات الزفاف، والحفلات. في النهاية لا إنسان كامل، والجميع يمتلكون سلبيات ونقاط ضعف، فلا داعي للخجل، ومن الأفضل مواجهة السلبيات وتطويرها (reachout, 2018).

### 3/12 التقرب من الناس:

نحن نعيش في مجتمع مليء بالناس، ولا يستطيع الإنسان مهما بلغ به الأمر أن يعزل في حياته عن الآخرين، فالاحتكاك بالناس ضرورة وحاجة ملحة، تقتضيها فطرة الإنسان الطبيعي والحياة العامة التي نعيشها كل يوم، فالتعامل مع الآخرين موجود على جميع أصعدة الحياة، في البيت، والشارع، والعمل، والأسواق، والمدارس، والجامعات، لذلك من الضروري مراعاة طريقة التعامل مع الناس لكسب حبهم، وودهم، والتقرب منهم، لتسير الحياة بشكل أفضل، وأكثر متعة، وسهولة، والتقرب من الناس ليس صعباً، كما أنه ليس سهلاً، بل يحتاج للقليل من التفكير .

### 1/3/12 كيفية التقرب من الناس:

-الابتسامة الدائمة: تعتبر الابتسامة، أقصر الطرق لكسب قلوب الناس والتقرب منهم، كما أنّها تعكس صورة جميلة عنا في أذهان الآخرين، وننال بها الأجر العظيم، فالبسمة صدقة.

- **تبادل الهدايا:** يقول الرسول عليه الصلاة والسلام: " تهادوا تحابوا "، وهذا يدل على عظم الهدية في نفوس الناس، فالهدية أفضل وسيلة للتقرب من الأشخاص، وتثبيت الحب في قلوبهم.

- **المبادرة بالتحية:** البدء بإلقاء السلام على الناس، يجعلهم يحبون الشخص الذي بادر بتحيتهم، ويعظمون شأنه في قلوبهم، لأنّ السلام ينشر الحب والألفة في القلوب.

- **التواضع:** الناس بطبيعتهم يحبون الشخص المتواضع، ويكرهون المتكبر، الذي يشعرهم بالتفوق عليهم، وينفرون منه، لذلك يعتبر التواضع في التعامل مع الآخرين، من أهم خطوات التقرب من الناس.

- **تقديم العون:** الناس يحبون من يقضي لهم حاجاتهم، ويمد لهم يد العون لتسيير أمورهم، وتقديم المعروف ومعاونة الآخرين وعرض المساعدة عليهم هي من أقرب الطرق للتقرب من الناس.

- **حسن الاستماع:** الناس يحبون الشخص الذي ينصت لهمومهم ومشاكلهم، ويشعرهم باهتمامه بشؤونهم، وإظهار الانسجام التام مع حديثهم، مهما كان طويلاً، أو معقداً، والالتزام بعدم مقاطعتهم أثناء كلامهم، وإشعارهم بالاهتمام المطلق بما يقولون.

- **الجمال الخارجي:** من طبيعة البشر، حبه للشخص النظيف والأنيق، الذي يهتم بهندامه، ولباسه، وأناقته، ويهتم بنظافته الشخصية، ولا تتبعث منه إلا الروائح الزكية العطرة، فالناس ينفرون من الشخص المهمل لنظافته بالدرجة الأولى، والذي تتبعث منه الروائح الكريهة، ويعتبرون التعامل معه مثيراً للتقرز والاشمئزاز، ويميلون للأشخاص الجذابين، الذين يهتمون بمظهرهم الخارجي.

- **تجنب الغيبة والنميمة:** الغيبة ونقل الكلام من أكثر أسباب نشر الفتن بين الناس، وزرع الحقد والبغضاء في قلوبهم، فينفر الناس من الشخص الذي يستغيب الآخرين أمامهم، أو ينقل لهم حديثاً، سواء كان هذا الحديث صادقاً أم كاذباً، كما أنّ الغيبة

والنميمة تعتبر من نقائص الأخلاق، والناس لا يحبون التقرب من شخص أخلاقه ناقصة.

- **تبني السلوكيات الجريئة:** يمكن التحول من شخصية منطوية إلى شخصية جريئة من خلال رسم تصور جديد عن النفس، بحيث يشتمل هذا التصور على جميع عناصر الجرأة وغيرها من العناصر الإيجابية التي يسعى الفرد إلى امتلاكها ليصبح أكثر جرأة، بالإضافة إلى البحث عن عدد من الشخصيات التي يمكن الاقتداء بها في هذا المجال ومحاولة تقليدها والاحتفاء بها، سواء كان ذلك من خلال لقاءها بشكل شخصي أو القراءة عنها عبر الكتب أو الإنترنت.

- **المكافحة لتحقيق الأهداف:** ينظر البعض إلى الكفاح والإصرار من أجل تحقيق هدف معين إلى كونه نوع من أنواع الفشل، إلا أن المكافحة والنضال لتحقيق غاية ما ضروريان للتمكن من كسر جدار الخوف والتخلي بالجرأة وتطوير مختلف مهارات الحياة.

- **البحث عن النقاط الجيدة في الناس:** يخلق شعور الخوف حاجز بين الشخص والمجموعة التي يتعامل معها، خاصة إذا ما ظهر هذا الشعور كرد فعل للتصرفات أو الأقوال السلبية النابعة من أفراد هذه المجموعة، ولتخفيف من حدة الشعور بالخوف تجاهها والتخلي بالجرأة للانخراط ضمن أفرادها يمكن للشخص البحث عن النقاط والخصال الجيدة الموجودة في هذه المجموعة والتركيز عليها، أو البحث عن أي من الاهتمامات المشتركة بينه وبين المجموعة وإبرازها.

- **الشعور بالأمان مع النفس:** يرتبط الشعور بالأمان والسلام النفسي على التركيز على النقاط الإيجابية وغيرها من نقاط القوة الموجودة في الشخصية، ومحاولة إظهارها وإبرازها أمام الآخرين، الأمر الذي سيساعد في تكوين علاقات وثيقة معهم، كما سيمنحهم شعور بالأمان والاسترخاء أثناء التعامل مع مثل هذه الشخصية.

-**تحديد نقاط القوة:** لا يشترط أن يكون الشخص ماهر في كل ما يقوم به أو قادر على فعل كل شيء حتى يتحول إلى شخصية واثقة وجريئة، إلا أن تقدير النفس وتحديد نقاط قوتها ومعرفة نقاط ضعفها أمرٌ كافٍ لاكتساب الجرأة أثناء التعامل مع الناس، فالشخصيات التي تدرك قيمتها هي شخصيات قادرة على تحمل الضغط وتحدي الشعور بالفشل، كما أنها قادرة على تجربة أمور جديدة وتحقيق أهداف أكثر مما يتوقع منها (Nikutowski, 2020).

### 13/ الخجل الاجتماعي:

يتطلب نجاح الفرد في المجتمع التواصل مع الأفراد الآخرين من أجل تحقيق الرغبات والحاجات الأولية وغيرها، وفي العصر الحديث أصبح الاختلاط بين العلاقات الاجتماعية والعملية شديداً للغاية؛ بحيث أصبحت فرص نجاح الأشخاص الذين لا يجيدون التواصل الاجتماعي أقل بكثير من الذين يتمتعون بالشجاعة وروح المبادرة والتواصل، كما يظهر الخجل الاجتماعي والخوف من الفشل في التواصل في صورة عدم القدرة على تبادل أطراف الحديث مع الآخرين والامتناع في الكثير من المواقف عن التعبير عن الرأي سواء بالرفض أو الإيجاب، الأمر الذي يجعل صورة الفرد الخجول سلبية للغاية في محيطه الاجتماعي، والعملية، والتخلص من ذلك الخجل والتمتع بالجرأة والشجاعة في الحديث أمر بسيط ولا يتطلب سوى عزم النية وبعض التدريب على تطوير الذات (كروزير، 2009، صفحة 77).

### 14/ كيف تكون جريئاً في الكلام:

✓ **المواجهة:** إن أول الطرق ليصبح الشخص جريئاً في الكلام مع الآخرين تتمثل في مواجهة ذاته بالسبب الذي يمنعه من التحدث بحرية، وقد تكون قلة الثقة بالذات نابعة من الحالة الصحية، أو اللياقة البدنية أو نقص المعلومات في المجالات المطروحة للنقاش، ثم العمل على تعديل تلك الحالات التي يجب فيها التعامل مع الآخرين بحرية أكبر، أو بمعنى أصح مواجهة الخجل بصورة عملية عبر التظاهر بالجرأة في

- الحديث، ومحاولة إخفاء الخجل والتوتر قدر الإمكان، والنجاح في التعامل بتلك الطريقة يجعل الشخص جريئاً بصورة حقيقية بعد فترةٍ وجيزة عند اعتياد التغيير.
- ✓ **المبادرة:** إنّ التردد وعدم البوح بما يجول في خاطر يُضَيِّع على الإنسان الكثير من الفرص التي يمكن أن تكون سبباً في تقدّمه اجتماعياً وعملياً، لذا فإنّ امتلاك روح المبادرة والتركيز على التعبير عن النفس بوضوح يضيف الكثير من الخبرات إلى شخصيّة الإنسان، ويمكن أن تكون تلك المبادرات غير متوقّعةٍ من الآخرين كاقترح الذهاب إلى مكانٍ للتنزّه أو إعداد نوعٍ معينٍ من الطعام، وسواءً كان الرد بالرفض أو بالإيجاب من قبل الآخرين فإنّ الثابت أنّ الانطباع الذي سيتولّد عن ذلك هو انطباع جيّد في النهاية يدفع إلى المزيد من الثقة والمشاركة (ليدز، دمشق، صفحة 21)
- ✓ **ترتيب الأفكار:** يمتنع الكثير من الأشخاص عن الكلام والخوض في النقاشات، بسبب عدم قدرتهم على ترتيب الأفكار التي تجول بذهنهم، رغم امتلاكهم الرأي الصحيح في موضوع النقاش، وللتغلّب على تلك الحالة يُنصح بالإكثار من القراءة في مجالاتٍ مختلفة، ثمّ محاولة كتابة الأفكار على الورق يومياً، وفي حالة الحديث المباشر مع أشخاص آخرين يجب عدم التسرّع في الكلام واختيار الألفاظ بدقةٍ ووضوح مع استخدام لغة الجسد لإيصال المعنى، مع الممارسة ستزداد القدرة على الكلام مع الآخرين بصورةٍ كبيرةٍ وفعّالةٍ للغاية.
- ✓ **التفكير بإيجابية:** يجب على الشخص تقدير نفسه والتفكير بإيجابية تجاهها، والشعور بتميّزه وانفراده وأهميته، وتحديد الأفكار السلبية والتخلّص منها، فذلك يؤدّي إلى التغلّب على ضعف الشخصية.
- ✓ **أداء التمارين الرياضية:** يمكن القيام بالتمارين الرياضية لبناء الثقة بالنفس عن طريق مثلاً المشي السريع كل يوم، مهما كانت الظروف الجوية المحيطة، كما يمكن أداء المزيد من التمارين القوية التي تسبب تعرق الجسم ثلاث مرات في الأسبوع.

✓ **بناء علاقات اجتماعية إيجابية:** يجب قضاء وقت أقل مع الأشخاص الذين يحاولون إبطاء الفرد، أو التعبير لهم عن الشعور السيئ الذي تسببه كلماتهم له، ويجب في المقابل بناء علاقات مع أشخاص إيجابيين ويشعر الفرد أنهم يقدرونه.

✓ **تحدي النفس :** يشعر الجميع بالتوتر أو الخوف عند القيام بأمر ما في بعض الأحيان، إلا أن الأشخاص الذين يتمتعون بقدر صحي من الثقة بالنفس لا يجعلون هذه العواطف توقفهم عن المحاولة لتجربة أمور جديدة أو مواجهة التحديات، لذلك يجب على الفرد أن يضع هدفاً له، مثل الانضمام لأحد دروس التمارين، أو الذهاب إلى إحدى المناسبات الاجتماعية، حيث يساعد تحقيق الأهداف على زيادة الثقة بالنفس.

✓ **تحديد الحالات المسببة للقلق:** يمكن التفكير في المواقف والأمور المختلفة التي تقلل من الثقة بالنفس، ومن هذه الأمور:

- تقديم عرض أمام الجميع في المدرسة أو العمل، أو المشاكل والأزمات العائلية أو في العمل، أو التغيير في بعض ظروف الحياة؛ مثل فقد الوظيفة، أو وجود مشكلة مع الشريك، أو زميل العمل، أو الأقارب.

- ضعف الشخصية والخوف تتعدّد وتتوّع الأمراض النفسيّة التي يصاب بها بعض الأفراد، تبعاً لأنماط التنشئة الأسريّة، والوسط الاجتماعي الذي يعيشون فيه، ومن هذه الأمراض، ما يعرف بضعف الشخصية، وكذلك الخوف من مواجهة بعض الناس في المجتمع، ولضعف الشخصية والخوف مظاهر شعورية وسلوكيّة معيّنة، وهناك أيضاً طرق للعلاج .

✓ المظاهر هناك عدّة مظاهر تصاحب تضعف الشخصية منها: الخوف والخجل من مواجهة الناس، ولا سيّما الغرباء منهم(ليبرز، دمشق، صفحة 23).

- التبول اللاإرادي وحتى مراحل عمرية متقدّمة، تصل أحياناً إلى سنّ الخامسة عشرة.
- التلعثم في الكلام أمام العامّة في مناسبات مختلفة، كالإذاعة الصباحية في المدرسة، والمشاركة في الحصص الدراسية، والحديث أمام عامّة الناس في المناسبات الاجتماعيّة المختلفة، كالتهنئة بالزواج، والعودة من السفر والحج، والخروج من المعتقلات وغير ذلك.
- التعرّق الشديد أثناء الكلام.
- احمرار الوجه أحياناً.
- الشعور بفقدان التوازن، والتعويض عن ذلك بحركة بعض الأطراف كاليدين والقدمين مثلاً.

#### الأسباب:

- هناك عدّة أسباب تصطف لتشكّل هذا المزيج النفسي المتوتر من ضعف الشخصية وما ينجم عنه من شعور بالخوف منها:
- التنشئة الأسرية السيئة ، كان يتعرض في صغره للقمع الدائم والضرب والتعذيب النفسي كأسلوب عقابي.
  - عدم إعطاء النشء فرصة في صغره للتعبير عن نفسه بالكلام وغير ذلك.
  - اضطراب الأوضاع في الأسرة كان يكون الأب مثلاً متزوجاً من اثنتين، ومنحازاً إلى إحدهما ضد الأخرى ويكون هو ابن لتلك المضطهدة، إضافة إلى قسوة التعامل اليومي.

- عدم وجود هامش من اللعب والترويح عن النفس في الصباح.

### العلاج:

لعلاج ضعف الشخصية وما ينجم عنها من شعور بالخوف في بعض المواقف

الاجتماعية لا بد من:

- ✓ معرفة الإنسان وإمامه بنفسه، ومصارحته لها، بالوقوف على نقاط الضعف بهدف تجنبها ونقاط القوة بهدف تعزيزها.
- ✓ انتقاء الصحبة الجيدة كأن يوجه إلى اختيار أصدقاء يتميزون بقوة الشخصية والجرأة، فالصديق يتأثر من سجايا صديقه وصفاته.
- ✓ تحقير مبدأ الخوف، بالجرأة في اقتحام المواقف، وكسر حاجزه من خلالها.
- ✓ تدريب الشخص على مواقف تحمل المسؤولية، والتخفيف من مساءلته على الإخفاق فيها قدر الإمكان، مع التعزيز في حال نجاحه فيها.
- ✓ منح الفرد دوراً قيادياً في بعض الأنشطة، مثل قيادة بعض اللجان الطلابية.
- ✓ عدم استحقار بالنفس بالشعور بالدونية مقابلة مع الآخرين واستبدال ذلك بشعور المساواة بالآخرين بل والتفضل عليهم.
- ✓ الثقة الدائمة بالنفس وقدراتها.
- ✓ التعرف من خلال الإعلام على بعض الشخصيات التي تتمتع بالثقة بالنفس وقوة الشخصية، وذلك من خلال بعض المسلسلات الهادفة وغير ذلك.
- ✓ التصرف بثقة التحدث أمام الآخرين بدون خجل يتطلب التصرف بثقة في حضرة الناس، والابتعاد عن فكرة عدم القدرة على ذلك لأن الشخص لا يعلم كيف يقوم بذلك، فكل شيء يكون صعب في بدايته وبعد التمرن والممارسة، يُتقن الشخص أي شيء حتى التصرف بثقة في العلاقات الاجتماعية، فالشعور بالقلق لا يعتبر مشكلة بحد ذاته، بل المشكلة في أن الشخص الخجول يرفض مقابلة الآخرين ويتجنب



التحدث إليهم لأسباب كثيرة، بينما تُحل هذه المعضلة بالتغلب على القلق والتوقف عن تجنب الآخرين.

✓ تطوير التعاطف الذاتي لأن تطوير التعاطف الذاتي الداخلي يكافح النقد الذاتي، ويزيد من تعاطف الشخص مع ذاته وحالته وشخصيته الخجولة، التي تشعره بنوع من العيب عند التركيز على النقد الذاتي، على عكس التعاطف الذاتي مع النفس، الذي يقلل الشعور بالقلق والخجل في المواقف الاجتماعية، ويزيد من التركيز على التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، ويحسن من المحادثة ويُظهر شخص إيجابي للآخرين، ومتعاطف مع حالته ومع الآخرين.

✓ ممارسة مهارات التنفس وإصرار الشخص للتغلب على المخاوف والمقلقات الشخصية، مثل: تقنية التنفس العميق، التي تكون بأخذ نفس عميق والأعين مغلقة والتركيز مع الأنفاس أثناء الشهيق والزفير ببطء لإزالة جميع الأفكار السلبية، أو ممارسة اليوغا التي تعمل على تهدئة العقل، وتزيد من الوعي الذاتي، فهي تقوم على زيادة مستوى فترة الشهيق والزفير الزمنية ببطء، كاستنشاق الهواء حتى العد لأربعة، ثم زفر الهواء للخارج بنفس الطريقة، وتكرار الطريقة لعدة دقائق حتى يشعر الشخص بالراحة.

✓ التعلم من الآخرين ومراقبة الآخرين أثناء التفاعل في اللقاءات الاجتماعية، ومشاهدة طريقة تعبيرهم، وتحديثهم مع الآخرين بطريقة اجتماعية يعتبر نموذجاً مفيداً للشخص الخجول، حيث إنه يزوده بمجموعة من التفاعلات الاجتماعية ويسهل عليه الأمر، خاصةً لو كان بعيداً عن المواقف الاجتماعية لبعض الوقت، ويعاني من قلق نسيان المهارات الاجتماعية، وكذلك يمنعه من التركيز كثيراً على مشاعره وإدراكه الواعي بالخجل.

✓ التحدث مع شخص واحد: في كل مرة يتوَلَدُ الخوف لدى بعض الأفراد عند محاولة الحديث مع حشد من الناس أو جمهور ما، وخاصةً إذا كان الجميع في انتظار ما سيقوله هذا الشَّخص، وللتغلب على هذا الشعور في ذلك الموقف فإنه يُنصح باختيار أحد الموجودين لتوجيه الحديث إليه في كل مرة سيتحدث فيها، ويُمكن تسهيل ذلك من خلال اعتبار أن لا أحد سواء منتبه، وعند الحاجة للإجابة على شخص آخر فسيتم التوجّه في التركيز عليه.

✓ عدم التقليد: حتّى يتغلب الفرد على الخوف من التحدّث ويكون متحدثاً عظيماً فإنه من المفترض أن يكون على طبيعته ويتعد عن التقليد، بمعنى أنه إن كان ذو شخصيّة مضحكة فليُبقِ على ذلك، وإن كان ذو شخصيّة رسمية فليُحافظ على ذلك، فحقيقة التحدّث مع الآخرين ليست سوى عملية مشاركة للخبرات والأفكار الشخصية بهدف مساعدة الآخرين، ولا تعتمد على الأداء فقط، كما أن المتحدث سيحصل على تفاعل أكبر من جمهوره في حال كان على سجيّته.

✓ الممارسة والتمرّن يعتمد التخلّص من الخوف من التحدّث بشكل كبير على مدى ممارسة الأمر، بمعنى أن الراحة أثناء التحدث تنبع من مقدار تكرار الأمر والتمرّن عليه، لذا فإن على الشَّخص البحث عن الوسائل التي يمكنه من خلالها تجميع خبرة التحدّث أمام الآخرين، فيمكنه التطوُّع للتحدّث بشأن خبرته في المؤتمرات المحليّة أو اجتماعات الجمعيات، أو الانضمام لمجموعات تُعنى بهذا الخصوص، وغير ذلك من الوسائل الموجودة خارج نطاق العمل والتي تساعد على التعلّم والممارسة.

### نصائح للتحدث بلباقة:

يُمكن ذكر بعض النصائح التي تساعد الفرد على التحدث بلباقة كما يأتي:

● الحرص على التواصل البصري أثناء الحديث، والابتسام.

- تجنب استخدام المصطلحات العامية غير المعروفة للأفراد الذين يتم التحدث معهم، والحفاظ على وضوح اللغة قدر الإمكان.
  - الابتعاد عن التفاخر بالذات كثيراً أثناء الحديث.
  - تجنب تقديم الكثير من المعلومات الشخصية.
- الحرص على عدم بث الشكوى والمظالم الشخصية لكل من يتم التحدث معه (شتاين، 2009، صفحة 203).

# الفصل الثاني

## المراجعة

## تمهيد:

تعتبر المراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان، وأصعبها لكونها تشمل عدة تغيرات، وعلى كل المستويات وتتميز كذلك بتغيرات عقلية وأخرى جسمانية، إذ تنفرد بخاصية النمو السريع غير المنظم وقلة التوافق العضلي العصبي، بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل والحلم.

وتعتبر مرحلة من مراحل النمو البشري، تتصف بصفة الاندفاع والتقلبات العاطفية التي تجعل النشء سريع التأثير قليل الصبر والاحتمال، والتي تؤدي إلى القلق، لهذا أولى علماء النفس والتربية أهمية كبيرة لهذه المرحلة من مراحل النشء من أجل التعامل مع هذه الشريحة بطريقة جيدة تسمح بتكوين جيل صاعد فعال في مجتمعه.

### 1 - تعريف المراهقة:

تعرف على أنها أصعب مرحلة في حياة الفرد حيث يسودها الإحباط والاكتئاب والصداع والتوتر النفسي الشديد كما يسود فيها الأزمات النفسية وصعوبة التوافق بين المراهق والمحيطين بهم.

-**تعريف هوروكس (Harroks)** هي الفترة التي يخرج فيها الإنسان من شرنقة الطفولة إلى العالم الخارجي المحيط به ليبدأ الاندماج فيه والتفاعل معه (Duffy, Horrocksc, & Milind, 2012)

-**تعريف ستالين هول (stanelly hall)** هي الفترة من عمر الإنسان يتصف فيها سلوكه بالحدة، والتوتر الكبير والانفعال العاصف (Bryce, 2019)

### تعريف مراهقة لغة:

من رهق أي اقترب من الشيء، وراهق الغلام أي اقترب من الاحتلام، والمعنى يشير إلى الاقتراب من النضج.

### اصطلاحا:

المراهقة من الناحية الاصطلاحية هي لفظ وصفي يطلق على المرحلة التي يقترب فيها المراهق وهو الفرد غير الناضج انفعاليا، جسميا وعقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد ثم الرجولة، وهكذا أصبحت المراهقة بمعناها العلمي هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد واكتمال النضج فهي لهذا عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها.

كما تستخدم في علم النفس مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج. فالمراهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد، تمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من الثالثة عشر إلى التاسعة عشر تقريبا أو قبل ذلك بعام أو عامين، أو بعد ذلك بعام أو عامين

أي بين 11-21 سنة ولذلك تعرف المراهقة أحياناً باسم (المرحلة العشارية) ويعرف المراهقون بالعشاريين (محمود، 1981، صفحة 8).

### التعريف الإجرائي:

هي الفترة الانتقالية من الطفولة إلى الرشد وتتسم بتغيرات على عدة مستويات بداية من جسمه حتى سلوكه، فقد حددناها بالفترة الممتدة من (13-20 سنة) (Canadian-Paediatric-Society, 2003)

## 2 - التحديد الزمني للمراهقة (أطوار المراهقة):

تتألف المراهقة من عدة مراحل تختلف فيما بينها، وهذه المراحل هي الآتي:

• المراهقة المبكرة الممتدة بين 11 - 14 سنة.

• المراهقة المتوسطة الممتدة بين 14 - 18 سنة.

• المراهقة المتأخرة تمتد بين 15 - 21 سنة.

### لمحة عن التغيرات في فترة المراهقة

قبل الخوض في التغيرات العضوية والنفسية وسواها في فترة المراهقة يجب توضيح

مفهوم البلوغ الذي يتداخل تداخلاً كبيراً مع مصطلح المراهقة (Adolescence, 2014).

البلوغ هو مرحلة من مراحل النمو الفيزيولوجي العضوي التي تسبق المراهقة وتُحدد

بدايتها، وفيها يتحول الفرد من كائن لاجنسي إلى كائن جنسي قادر على أن يُحافظ على

نوعه واستمرار سلالته.

البلوغ يتأكد بنضوج الغدد التناسلية واكتساب معالم جنسية جديدة تنتقل بالمراهق من فترة

الطفولة إلى فترة الإنسان الراشد (Salmela-Aro, 2011).

أما أبرز التغيرات التي تحدث في فترة المراهقة فتمثلت في الآتي:

• يزداد كل من الوزن والقامة خلال أغلب سنوات الدراسة الإعدادية، حيث يكون ذلك

تدريجياً ومستمرًا.

- تتسارع زيادة حجم الجسم وتتغير نسب أعضائه وأوضاع تلك الأعضاء.
- تنمو الغدد التناسلية وتظهر المميزات العضوية مؤشرة إلى النضج الجنسي، وتتوازي أغلب تغيرات المراهقة بين الصبيان والفتيات وتبقى تغيرات أخرى مميزة لهذا الجنس أو لذاك، حيث:

○ يتعرض الصبيان لزيادة واضحة في نسيج عضلاتهم وقوتها، وهذه التغيرات في فترة المراهقة تعكس تكيفاً تطورياً للنوع البشري، إذ تُهيئ القوة البدنية للذكر لقيامه بالصيد والعراك والعمل الشاق مثلاً.

○ تتعرض الفتيات لزيادة في النسيج الدهني وتغير في شكل الجسم، وهذا التحول في جسم الأنثى يجذب الرجل إليه لأداء الفعل الجنسي مما يُسهل بقاء النوع.

يجدر الذكر أن الأنثى تبدأ مراهقتها عادةً قبل سنتين من بدء الذكر لمراهقته، وهذا التباعد يُفسر واقعة كون بنات الصفوف الخامس والسادس والسابع أطول وأثقل وأنضج جنسياً من صبيان الصفوف نفسها (Vitaro & Gagnon, 2000).

### 3 - أنماط المراهقة:

يمر المراهق في نموه بثلاثة مراحل، اختلف العلماء في تحديد زمنها، لكن الأغلبية تشير إلى أن المرحلة الأولى وهي المراهقة المبكرة تمتد من السن الثانية عشر (12) إلى غاية الخامسة عشر (15) أما المرحلة المتوسطة فتبدأ من سن الخامسة عشر (15) إلى غاية الثامنة عشر (18) والمراهقة المتأخرة تبدأ من الثامنة عشر (18) إلى غاية السن الواحدة والعشرين (21).

3-1- مرحلة المراهقة المبكرة (Early Adolescence) ما بين (12-15):



تتزامن مع النمو السريع الذي يصاحب البلوغ وفي هذه المرحلة يهتم المراهق اهتماماً كبيراً بمظهر جسمه وليس بمستغرب أن تسمع من المراهق تعليقات تدل على أنه يكره نفسه وفي هذا السن يمثل ضغط الأقران أهم ما يشغل بال المراهق.

لذا يلجأ المراهق إلى تشبه بأقرانهم وتقليدهم حتى يكون مقبولاً منهم، وتتميز هذه المرحلة بجملة من الخصائص من أهمها: الحساسية المفرطة، وهذا بسبب التغيرات الفيزيولوجية، وهي فترة لا تتعدى عامين، حيث يتجه فيها سلوك المراهق إلى الإعراض عن التفاعل مع الآخرين، أي الميل نحو الانطواء، ويصعب عليه في هذه الفترة التحكم في سلوكه الانفعالي، وهذا يسبب له صعوبة في التكيف وتقبل القيم والعادات والاتجاهات داخل الوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه، "حيث تبدأ في هذه المرحلة المظاهر الجسمية والعقلية، والفيزيولوجية، الانفعالية، والاجتماعية المميزة للمراهقة في الظهور وتختفي السلوكيات الطفيلية، وهذا ما يزيد من حساسية المراهق.

### 3-2 المراهقة الوسطى من (16-18) سنة:

ويلاحظ فيها استمرار النحو في جميع مظاهره: وتسمى أحياناً هذه المرحلة بمرحلة التأزم لأن المراهق يعاني فيها صعوبة فهم محيطه وتكيفه مع حاجاته النفسية والبيولوجية، ويجد أن كل ما يرغب في فعله يمنع باسم العادات والتقاليد دون أن يجد توضيحاً لذلك وتمتد هذه الفترة حتى سن (18)، وبذلك فهي تقابل الطور الثانوي من التعليم، وتسمى "بسن الغرابة والارتباك، لأنه في هذا السن يصدر عن المراهق أشكالاً مختلفة من السلوك تكشف عن مدى ما يعانيه من ارتباك وحساسية زائدة.

### 3-3 المراهقة المتأخرة من (18-21) سنة:

تعرف هذه المرحلة غالباً بسن اللياقة، لأن المراهق في هذه الفترة يحس أنه محل أنظار الجميع يبدأ المراهق في هذه المرحلة بالاتصال بالعالم الجديد، عالم الكبار وتقليد سلوكهم، حيث يتجه الفرد محاولاً أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه، ويوائم بين تلك

المشاعر الجديدة وظروف البيئة ليحدد موقفه من هؤلاء الناضجين محاولا التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة (Barrett, 1996) .

#### 4- أزمة المراهقة:

ومن التغيرات السلوكية التي تطرأ على المراهقين والمرتبطة بالتغيرات الجسمية والفسيوولوجية بشكل رئيسي: ميل المراهقين للنوم لساعات طويلة والكسل والخمول، وهذا ينسجم مع حاجة الجسم للقيام بوظائفه الضرورية والنمو السريع، ومن الملاحظ عدم التوافق في حركات المراهق كنتيجة للطفرات النمائية في الجسم وعدم تناسق اعضاء الجسم .  
ومن الملاحظ أيضا مبالغة المراهقين في الاهتمام بالمظهر الخارجي ومراعاة أوزانهم وربما اتباع الحميات القاسية، والاهتمام المبالغ فيه بتقييم الآخرين لهم خاصة تقييم الجنس الآخر، كما يميلون إلى المقارنة بينهم وبين أقرانهم ويشعرون بالقلق خاصة في حال البلوغ المبكر.

كما يتسمون بعدم التفكير العقلاني أحيانا فيميلون للمخاطرة والمغامرة غير المدروسة كمحاولة لإثبات الذات ولكن في ظل نقص الخبرات والتجارب.

ومن الخصائص سرعة الانفعالات، بحيث يثور المراهق لأتفه الأسباب ولا يستطيع السيطرة على حالته الانفعالية فقد يغضب ويصرخ، أو قد يببالغ في إظهار الفرح، إلا أن هذه التغيرات الانفعالية لا يشترط حدوثها جميعها وتختلف بين المراهقين وهي مرتبطة بتغير الهرمونات التي تؤدي الى سرعة تغير الحالة المزاجية فتظهر على شكل غضب وإثارة عند الذكور، بينما تظهر على شكل اكتئاب وانطواء عند الفتيات، كما تشير الدراسات إلى أن حدة الانفعالات تحدث في فترات التغير الجسدية، وبالغالب تقتصر على السنتين الأخيرتين من مرحلة الطفولة، والسنتين الأوليتين من مرحلة المراهقة (واطسون، 2004، صفحة 643).

#### 5- القلق عند المراهق:

تؤدي عدة أسباب إلى مشكلات المراهقين النفسية بالإضافة إلى العوامل الوراثية منها:

### 1. الطموحات العالية

يشعر كل مراهق أنه يريد المشاركة بعد المدرسة في رياضة، أو عمل بدوام جزئي، أو أحداث اجتماعية أخرى؛ وهذا يقلل من ساعات نومه ما يسبب له اضطرابًا في حياته اليومية.

### 2. الهرمونات

يشعر المراهق بالقلق أو الغضب دون سبب معين، وحينئذ يكون السبب الأرجح اضطرابات هرمونية عند ابنك المراهق بسبب البلوغ، أو ابنتك المراهقة بسبب الحيض.

### 3. التطور العقلي

يريد ابنك أن يُعامل معاملة الشاب في فترة المراهقة في جميع المواقف؛ ولكن هذا صعب بسبب قلة خبرته ونموه العقلي غير المكتمل وهذا يسبب له الشعور بالقلق.

### 4. التسلط من الوالدين

يحب المراهق أن يشعر بكيانه ويمارس أعمالاً ضد سلطة الوالدين والمجتمع، وعندما يجد أنه لا يستطيع ذلك بسبب رفض والديه؛ ما يسبب العقد النفسية عند المراهقين.

### 5. الضغط من الأصدقاء

يعد الأصدقاء مصدرًا للقلق عند ابنك المراهق، فعندما ينجح في دراسته فهو يريد دائمًا التفوق عليهم فهذا يعد ضغطاً إيجابياً، وعندما يتعرض للتمتر منهم فهذا يعد ضغطاً سلبياً عليه.

### 6-أنواع القلق النفسي عند المراهقين

يوجد عدة أنواع للقلق النفسي عند المراهقين منها:

### 9. القلق العام

يشعر المراهق في هذه الحالة بالقلق الشديد تجاه ما حوله مثل المدرسة، أو المستقبل، أو الصحة، أو أمان عائلته، ومن الممكن أن يترك مدرسته وأنشطته الاجتماعية لشعوره أنه عبء على من حوله وبصبح خارج السيطرة (S.Pine, 1998).

#### 10. الوسواس القهري

يؤدي القلق أحيانًا لاضطراب الوسواس القهري وتصاحبه هواجس سيئة وردود أفعال انفعالية نتيجة لهذا القلق (S.Pine, 1998).

#### 11. الرهاب

يشعر بالخوف الشديد تجاه أشياء ليست خطيرة مثل رهاب المرتفعات، أو رهاب الماء، أو الخوف من ركوب الطائرة ويتجنبها تمامًا؛ ويجب في هذه الحالة أن يُعالج الخوف عند المراهق.

#### 12. القلق الاجتماعي

ينتج هذا القلق من مواقف أو حوارات حدثت مع ناس محيطين به وشعر فيها أنه منبوذ منهم.

#### 13. نوبات الذعر

تحدث هذه النوبات دون سبب محدد، وعندما تحدث يشعر المريض بأعراض شديدة وفجائية مثل زيادة ضربات القلب، أو ضيق في التنفس، أو تدمير؛ ونتيجة لهذا يحدث للمريض رهاب من المكان الذي حدثت فيها هذه النوبات.

#### 14. اضطراب ما بعد الصدمة

يحدث هذا الاضطراب نتيجة لصدمة أو ذكرى أليمة، ويصاحبه كوابيس مرعبة، وخوف شديد بعدها.

### 7- أعراض القلق النفسي عند المراهقين

قد تظهر عدة أعراض للقلق النفسي عند المراهقين منها (M.deLijster & C.Dieleman, 2018):

1. تغيير في سلوكه مثل شدة الغضب والاضطراب.
2. حساسية من الانتقاد.
3. عدم مواجهة المواقف الصعبة والتحديات .
4. الشعور بالرهبة.
5. تدهور مستواه الدراسي.
6. عدم التركيز.
7. صعوبة في النوم.
8. الانعزال عن الناس وتجنب الأنشطة الاجتماعية.
9. أعراض عضوية مزمنة مثل: الإرهاق، والصداع، وألم في البطن، وضيق في التنفس، وألم في الصدر.

إدمان السجائر، أو الكحوليات، أو أي سلوكيات خطيرة أخرى (M.deLijster & C.Dieleman, 2018):

### 8- خصائص النمو في مرحلة المراهقة:

تعتبر مرحلة المراهقة هي من أهم المراحل التي تمر على الإنسان لأنها تعمل على تحديد هويته وطريقة تفكيره، وتتميز خصائص تلك المرحلة في كونها ينتقل المرء من مرحلة الاعتماد على الأهل بشكل كامل إلى مرحلة الاستقلالية، والتي تتغير فيها مشاعر الشخص لتتحول إلى حب الاستقلال والأخذ برأيه واعتباره رأياً هاماً يجب العمل به، ويمكننا تقسيم جوانب مرحلة النمو في مرحلة المراهقة إلى النقاط التالية:

❖ **التقدم نحو النضج الجسمي:**

في سن المراهقة أول العلامات التي تظهر على الشخص هو التغير السريع في النمو الجسماني، وهو الأمر الذي يخلق له حالة من التوتر والاضطراب لديه، مما يؤثر عليه فيعمل على ظهور الحبوب في مختلف الأماكن بالجسم مثل ظهورها في منطقة الوجه (Lauren B. Sherar & Cumming, 2020)

بالتحديد، ويرجع السبب الأساسي لذلك هو حدوث اختلال في إفرازات الغدد وبذل الطاقة بشكل كبير، وعدم الرعاية الصحية الجيدة، وسوء اختيار الأطعمة المتناولة والتي تتسبب في الإصابة بفقر الدم.

#### ❖ التقدّم نحو النضج الانفعالي:

دائماً ما تظهر أعراض المراهقة لدى الشباب في هيئة ردود أفعال عنيفة ومبالغ فيها، فتجد أن في تلك الفترة تزداد المشاجرات والمشاحنات مع كل من حلوه من أسرته وأصدقائه وأخوته، وقد تجد أن أسباب الشجار بسيطة ولا تستدعي كل تلك المشاحنات، ومع ذلك تكون ردود المراهق تميل إلى العصبية والعنف والصياح والتهديد والشتيم، من أجل إظهار نفسه ولفت الانتباه، ومع الوقت واقترب وصوله من مرحلة النضج تبدأ كل تلك الأعراض في الاختفاء (العيسوي، 2000، صفحة 18).

#### عدم الثبات في السلوك:

في فترة المراهقة تتسم تصرفات وقرارات المراهق بعدم الثبات فمثلاً تجده في بعض المواقف يوجهها بصلافة وتأنى وفي البعض الآخر تكون ردود أفعاله غير طبيعية ومتهورة وقد تصل إلى حد البكاء على أمور لا تستدعي ذلك، فهو في هذه المرحلة يشعر بنوع من أنواع الضعف أمام المشكلات التي تقابله، وبعد ذلك تبدأ كل تلك الأعراض في الاختفاء وتظهر عليه ملامح الثقة والثبات في كل المواقف التي تواجهه (مقدم، 2011، صفحة 80).

#### ❖ الخجل والميل إلى العزلة والانطواء:

الثقة يرجع سبب شعور المراهق بالخجل والعزلة والانطواء إلى شعوره بعدم  
بالنفس وضعف العلاقات الاجتماعية، وذلك بسبب حدوث الكثير من التغيرات الجسمانية  
عليه وبالأخص من النواحي الجسدية، والتي تؤثر عليه وتجعله في مرحلة هروب وانسحاب  
من أي نشاط جماعي، واعتزال الآخرين.

#### ❖ أحلام اليقظة والخيال:

أحلام اليقظة هي إحدى خصائص النمو لدى المراهقين، وأبرزها، حيث يلجأ المراهق  
إلى استخدام خيالاته من أجل تعويض وتحقيق كل أحلامه والتي لا يستطيع تطبيقها على  
أرض الواقع، فتجده في حالة سرحان لا يستطيع التواصل مع الآخرين برغم من تواجده  
معهم (Gepp, 2021).

#### ❖ الحب:

الانفعالات العاطفية هي أحد أهم خصائص النمو في مرحلة المراهقة، فتجد المراهق  
دائماً ما يميل إلى إظهار حبه للآخرين وأنه في حاجة لهم وبالأخص للجنس الآخر المخالف  
له، فتنحول اهتماماته إلى تكوين الصداقات والعلاقات العاطفية والتي يعمل على تكوينها،  
وقضاء معهم الكثير من الوقت والذي قد يصبح أكثر من تواجده مع أسرته (Moore,  
2016).

#### كثرة الغضب والتمرد:

وتعتبر إحدى السمات التي تظهر على المراهق، فدائماً ما يحاول الخروج على القوانين  
والعادات التي تتبعها الأسرة، ومحاولة الاستقلال عنهم في الأفكار والتصرفات وحتى  
المعيشة (ديفور، دت، صفحة 89)

#### التقدم نحو النضج الاجتماعي:

يشمل النضج الاجتماعي لدى المراهق عدد من المستويات مثل:

**المستوى الشخصي:** وهنا يعمل على تحديد مواقفه والاهتمام بمظهره، ومحاولة تقليد الشخصيات المفضلة له، وعدم تقبل النصائح التي توجه إليه مما هم أكبر منه سناً (بوتقرايت، 2007، صفحة 48).

❖ **انتباه المراهق:**

وتزداد قدرة المراهق على الانتباه سواء في مدة الانتباه أو مداه فهو يستطيع أن يستوعب مشاكل طويلة معقدة في يسر وسهولة.

والانتباه هو أن ييلور الإنسان شعوره على شيء ما في مجاله الإدراكي والقصور بالشعور العقلي للمظاهر أما المجال الإدراكي فهو الحيز المحيط بالذات (Bhandari, 2020).

❖ **تذكر المراهق:**

ووفقاً لتقرير سابق صدر عن مجلس العموم البريطاني، فإن "عملية تطور الأدمغة تستمر حتى سن الـ 30، فالدماغ يحتوي على نوعين من الأنسجة، وهما المادة الرمادية التي تشكل جزءاً كبيراً من الجهاز العصبي المركزي وتوجد فيها الخلايا العصبية المسؤولة عن الحواس، والمادة البيضاء المسؤولة عن نقل الرسائل العصبية داخل الدماغ. وفي العقد الأول من عمر الإنسان تتمدد المادة الرمادية بسرعة مما يسمح للمراهقين بتعلم مهارات جديدة. ومع استعداد الجسم للبلوغ وحتى سن الثلاثين، يبدأ الدماغ في تخفيف المادة الرمادية بحيث تحل محلها المادة البيضاء. هذا التغيير من شأنه أن يجعل العقل أكثر كفاءة؛ لأنه يتيح نقل المعلومات بشكل أفضل وأسرع.

وذهب التقرير إلى حد المطالبة بضرورة التعامل بطريقة مختلفة مع المجرمين الذين تقل أعمارهم عن 30 عاماً؛ باعتبار أن أدمغتهم لا تزال غير ناضجة تماماً.

كما تذهب دراسة سابقة أجراها "جاي جيد" الباحثون بالمعهد الوطني للصحة العقلية ببيثيسدا ماريلاند، وعكفت على متابعة نمو أدمغة 400 شخص في مراحلهم العمرية الممددة



من 5 أعوام إلى 25 عامًا، عن طريق إجراء مسح دماغي لهم كل عامين، إلى أن "المراهقين يفقدون حوالي 1% من المادة الرمادية كل عام حتى بداية العشرينيات، ويزيل هذا "التشذيب الدماغي" الروابط العصبية غير الاعتيادية التي أُنتجت بوفرة في أثناء طفرة النمو في مرحلة الطفولة، بداية من المناطق الحسية والحركية في الدماغ، وهي أولى الخلايا التي تتضج بالدماغ، ثم المناطق المسؤولة عن اللغة وتحديد التوجه المكاني، وأخيرًا المناطق الدماغية المرتبطة بمعالجة المعلومات والوظائف التنفيذية" (Lyness, 2021).

#### ❖ تخيل المراهق:

الهدف الرئيس من التخييل الذي يُمارسه المراهق هو تجاوز الواقع بكل ما فيه، فيستطيع المراهق أن يُحقق في خياله ما يعجز عن تحقيقه في حياته الواقعية من أهداف وطموح يسعى إليها.

كما يُمكن للمراهق عبر التخييل أن يتجاوز كل ما يُخيفه في حياته اليومية ويواجه المشكلات المرتبطة بحياته في خياله (Libby, 1908).

#### ❖ الاستدلال والتفكير:

التفكير هو حل مشكلة قائمة يجب إن تهدف في عملية التربية إلى مساعدة التلاميذ على اكتساب القدرة على التفكير في جميع مشاكلهم سواء ما هو علمي أو اجتماعي أو اقتصادي وإذا استطعنا إن ننمي في المراهق القدرة على التفكير الصحيح المؤسس على المنهج العلمي والبعيد عن الأهواء والاعتقادات ليتيسر للمراهق فرصة معالجة المشاكل على طريق هادئ عقلي سليم (Keating, 1990).

#### 8-4- النمو الجنسي:

البلوغ هو بداية ظاهرة النضج الجنسي، وهو يتمثل في نمو شعر العانة والشارب وثخانة الصوت لدى الفتيان.

والجدير بالعلم أنه ليس هناك ما يشير إلى نضج الصبي سوى بعض المعايير الخارجية، مثل: تغير شدة نمو القضيب والخصيتين، ونمو شعر العانة من حيث كميته ولونه وتوزعه وملامسه.

والنضج الجنسي للصبي هو نتيجة نهائية لنمو طويل في الغدد الصم يبدأ قبل خمس سنوات من بدء البلوغ (Susan M. Moore & Rosenthal, 2006, p. 15).

### النمو والنضج الجنسي في سن المراهقة للفتيات:

**الحيض:** هو ما يشير عادة لنضج الفتاة، وليس من السهل تحديد بداية النضج الجنسي للفتاة إذ إن الحيض ليس دليلاً كافياً على نضج الفتاة من الناحية الجنسية، كما أن الحيض بالنسبة للفتاة نتيجة نهائية لنمو طويل في الغدد الصم يبدأ قبل خمس سنوات من بدء البلوغ. الجدير بالمعرفة أنه في السنة التاسعة من العمر ترجح نسبة الهرمون الذكري على الأنتوي لدى الشباب، والأنتوي على الذكري لدى الفتيات.

كيفية بدء النمو والنضج الجنسي في سن المراهقة (Burningham, 2013) والذي يتمثل عادةً في كل من الآتي:

### بدء بلوغ الشباب:

يحدث البلوغ عند الصبيان بين عمر 10 -16، ولكنه في أغلب الأحيان يبدأ في سن 12 من عمر الصبي، حيث تحدث تطورات جنسية مرتبطة بالمراهقة، تشمل: القذف، والصوت، وشعر العانة، وإفراز الحيوانات المنوية، كما أن الجدول الآتي يبين نسبة بروز المظاهر الجنسية بين السنة العاشرة والسادسة عشرة (Graber, 2021):

العمر	القذف	تغيرات الصوت	إفراز الحيوانات المنوية	شعر العانة
10	%1.8	%0.3	%0.3	%0.3
11	%6.9	%5.6	%3.7	%8.4

12	%14.1	%20.5	%5.3	%27.1
13	%33.6	%40.0	%17.4	%26.1
14	%30.9	%26	%12.9	%23.8
15	%7.8	%5.5	%13.9	%3.3
16	%4.9	%2	%16	%1

### بدء الحيض:

بدء الحيض عند الفتاة هو مؤشر على نضجها الجنسي، والحيض الطبيعي غالبًا ما يتأخر قليلاً عن الحيض الأول عند الفتاة، والسنة 13.5 هو متوسط بدء حيض الفتاة، والفروق الفردية بين البنات في الحيض كبيرة.

الفتاة العادية هي أسبق من الفتى العادي بسنة ونصف في بدء بلوغها وظهور علامات النضج لديها، والفتيات أسبق من الصبيان بسنة أيضاً في نمو هيكلهن العظمي وفي زيادة الوزن وكمال القامة، إلا أن الولد يسبق البنت في الفعالية الجنسية، والحيض يبدأ قبل اكتمال نضج مبايض الفتاة المتمثل بتوليد بيضة ناضجة، وهذه البيضة لا تتولد قبل نضج الرحم.

تضعف الفروق الفردية في مجال الإخصاب إذا قورنت بمجال بدء الحيض، إذ إن فئة قليلة جداً من الفتيات تبدأ حيضها في السنة العاشرة وفئة أخرى تتأخر حتى السنة السادسة عشرة والسابعة عشرة أو حتى الثامنة عشرة.

الآثار النفسية للنمو والنضج الجنسي في سن المراهقة

والتي تتمثل في الآتي:

### 1. الآثار النفسية على الفتاة

إن رد الفتاة على الحيض يتأثر بعدد من العوامل، هي:

- اتجاه البنت من ذاتها كأنثى.
- نظرتها الشاملة للحياة العامة.
- ميلها لأن تكون قلقة بشأن التغيرات الجسدية.
- إحساسها بالثقة بنفسها وبحريتها وقدرتها على مجابهة الحياة المتغيرة.

فالبنات التي تشعر بالحرية في مناقشة التطورات والأمور الجنسية تكون أقدر على تقبل بدء الحيض من نظيراتها التي لا تستطيع الخوض بذلك، وهناك انفعالات ترتبط بتكرار الحيض وتتجاوز الأثر الذي يتركه الحيض الأول في نفس الفتاة.

تتوقف الآثار النفسية المرتبطة بدورة الحيض على الآلام العضوية التي تسببها تلك الدورة وعلى المزاج الذي يصحبها، ولا يتأثر دور الفتاة في حياتها بمزاجها في تقبل حيضها أو رفضها له فحسب، بل بالأفكار القبلية السائدة في المجتمع، لذلك لا بد من تخليص الفتاة من هذه الأفكار ونشر الوعي من أجل مساعدتها في تربية جنسية علمية واضحة ونظيفة.

الجدير بالعلم أن نضج الفتاة المبكر يسيء إليها ويضعها أحياناً في موقف صعب خلافاً لنضج الصبي المبكر فإنه يحسن أوضاعه بين أقرانه وفي نظر الراشدين على السواء، ومن المؤكد أن التغيرات التي تطرأ على الفتاة نتيجة البلوغ تفاجئها، فضخامة جسمها واختلاف نسب نمو أعضائها وتباين باقي صفات جسمها عن نظيراتها اللواتي لم يبلغن بعد تجعلها شاذة بينهن وتجعلها عرضة للسخرية منهن (Opus, 2021).

### 8-5- النمو الأخلاقي:

يتبع المراهق في معتقداته الأخلاقية التي اكتسبها خلال ما مضى من سنوات عمره وما مرّ به من خبرات وما تعلمه من معايير السلوك الأخلاقي، ويُبدي رأيه في مدى صواب

السلوك ، وفي بعض الأحيان نجد تباعداً بين السلوك الفعلي للمراهق وبين ما يعرفه من المعايير المثالية، وربما يرجع ذلك أحياناً الى ضيقه بسلطة الكبار ومحاولته تحقيق استقلاله ونقص مستوى نضجه الاجتماعي أو العقلي... ومع وصول المراهق الى المراهقة يكون قد تعلم المشاركة الوجدانية والتسامح والأخلاقيات العامة المتعلقة بالصدق والعدالة والتعاون والولاء، والمودة وتحمل المسؤولية... الخ، وتزداد هذه المفاهيم عمقاً مع النمو ، وتوضح للمراهق معاني القيم الوطنية والإنسانية وأهميتها ، ولكن يُلاحظ أن المراهق يزداد تسامحه وتساهله بالنسبة لبعض محددات السلوك الأخلاقي، فمثلاً قد يغش في الامتحان ويبرر ذلك بغير حجة، وقد تتعدد معايير السلوك الأخلاقي وقد تتعارض. فقد يقبل المراهق أن يُصادق زميلته ويرفض رفضاً باتاً أن تُصادق أخته زميلها. وقد يقوم في بعض الأحيان بسلوك يُنافي الأخلاق، وهو يعرف أنه كذلك، وقد يكون ذلك من باب التجربة أو لفت الأنظار أو إجبار الآخرين على الاعتراف بشخصيته وكيانه. وبسبب معرفة المراهق لمعايير السلوك الأخلاقي، وخروج بعض جوانب سلوكه عن هذه المعايير يشعر بالذنب والقلق أو حتى الاكتئاب، وإذا عوقب على سلوكه الخارج على الأخلاق فإنه يُعارض ويثور. ومن أمثلة السلوك الخارج على الأخلاق في هذه المرحلة، الخروج على القانون والثورة على القواعد السلوكية والغش وارتياح الأماكن غير المرغوبة وبعض أشكال الجناح، وبعض السلوكيات المضادة للمجتمع... وعلى العموم، فإن المراهق في هذه المرحلة يثق في أنه يعرف ماذا يفعل وكيف يفعل. وفي نهاية مرحلة المراهقة تصل المفاهيم الأخلاقية لديه الى مستوى المفاهيم الأخلاقية للراشدين، وتكاد تتطابق مع المفاهيم الأخلاقية الاجتماعية السليمة، حتى وإن لم تصادف اتفاقاً مع ما يريده هو شخصياً... في هذا المجال يجب مراعاة ما يلي: العمل على نمو السلوك الأخلاقي لدى المراهق ومن أبرز دعائمه: الاستقامة وضبط النفس والأمانة والتواضع ومعاشرة الأخيار واحترام الغير، وأدب المخاطبة والإصلاح بين الناس وحسن الظن والتعاون والاعتدال والإحسان والضمير.. . وأيضاً، العمل على مقاومة أنماط السلوك غير الأخلاقي التي قد يُمارسها الشباب مثل انتشار ظاهرة الغش في الامتحان، والسلوك المخلّ أدبياً، وذلك بالتركيز على التمسك بالمعايير الاجتماعية والتعاليم الدينية والقيم الأخلاقية.

## خلاصة:

إن فترة المراهقة مرحلة غير عادية، تصاحبها تغيرات نفسية وفيزيولوجية، وهي مرحلة انتقالية بين الطفولة والنضج الكامل ولكي تمر هذه المرحلة بسلام، دون أن تترك أي أثر ضار بالشخصية لابد أن يكون هناك وعي وفهم لطبيعة هذه المرحلة، وخصوصا من قبل الوالدين، ويجب أن تتعاون المؤسسات التعليمية والدينية مع الأهل في توجيه ورعاية المراهقين الذين يعتبرون جيل المستقبل.

والرياضة تجلب للمراهق المتعة بإشباعه لمختلف الحاجات التي يتطلبها نموه ومنها: الراحة والترويح عن النفس وكثير ما تعتمد على الأنشطة الرياضية، فهي من أنجح الأنشطة الترويحية وأكثرها فعالية في تحقيق أهداف الترويح وتساهم في تحكّم في عدوانية المراهق وتصريف طاقته الكامنة بصفة مقبولة اجتماعيا، كما تساعد على اكتشاف مفهوم السعادة والسرور لتحقيق الراحة النفسية الكاملة.

**الفصل الثالث:**

**حصة التربية البدنية**

**والرياضية**

تمهيد:

تعد التربية التي يتلقاها الأفراد مقياساً لمدى تطور الأمم فهي تنمي شخصية الفرد وتعد للحياة من أجل القيام بدور اجتماعي فعال، فحكمة التربية تطلق على عملية ومجهود أو نشاط يؤثر على قوى المراهق وتكوينه بالزيادة أو النقص أو الترقية أو الانحطاط سواء أكان مصدر هذه العملية لمراهق نفسه أو البيئة الطبيعية أو الاجتماعية بمعناه العام أو بمعناها المحدود.

فالمراهق خاضع باستمرار لعمليات تغيير في تكوينه الجسمي والعقلي والخلقي وهذه العمليات هي التربية ومصدرها أو مسبباتها هي عوامل التربية (صالح و عبد المجيد، 1982، صفحة 26).

كما أن حصة التربية البدنية هي إحدى أوجه التطور الحضاري، فدرجة تقدم وانتشار ممارستها مرتبط بمدى القدرات والإمكانات المادية.

فممارسة التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية في كل مراحلها يضمن المحافظة على الحالة الصحية للتلاميذ وينمي القدرات الحركية والنفسية وتحسين العلاقات الاجتماعية.

فوجود حصة التربية البدنية والرياضية ضمن البرنامج الأسبوعي للتدريس دليل على الأهمية البالغة في كونها مادة أكاديمية يجب ممارستها وليست حشو داخل البرنامج أو أنها حصة ترفيهية.



### 1-تعريف حصة التربية البدنية والرياضية:

التربية البدنية هي مجموعة من النشاطات والتمارين التي تسعى إلى تنمية الطاقة الجسدية وإمداد الجسد بالمهارة وتعويده على الصبر، وتحفيزه على المبادرة والتضامن والمنافسة كما أنها أيضاً أحد جوانب التربية العامة التي تهدف

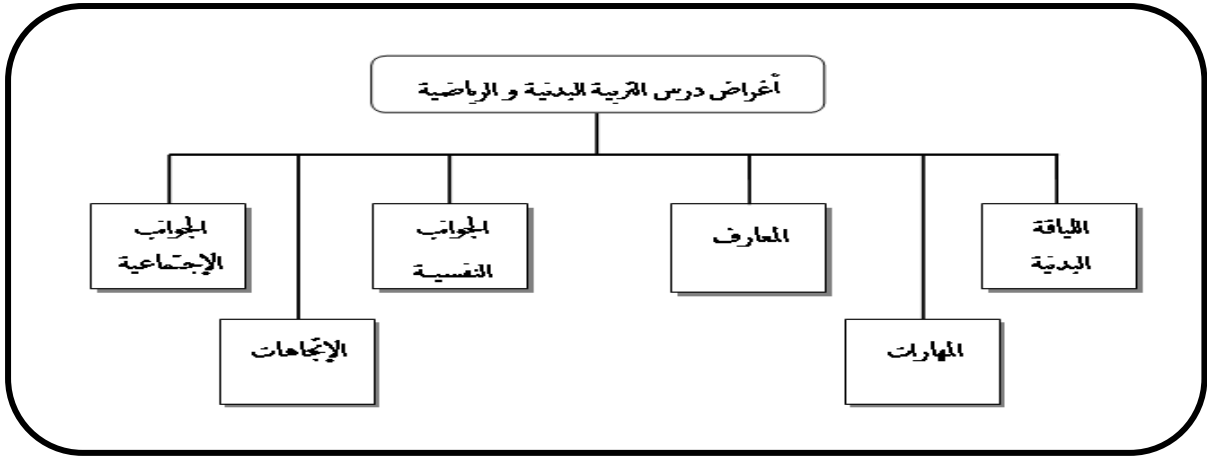


صورة رقمية (lesdefinitions, 2011)

إلى تأهيل الفرد وتنشئته تنشئة كاملة متزنة في مختلف النواحي سواء كان ذلك جسمياً أم عقلياً أم اجتماعياً بواسطة مجموعة من النشاطات البدنية. يمكن تعريف التربية البدنية أيضاً على أنها سلسلة من العمليات المنظمة التي تهدف إلى تسيير سلوك الفرد وتغييره لإحداث تطور متكامل في مختلف أبعاد شخصيته (lesdefinitions, 2011)

### 2-أهمية حصة التربية البدنية والرياضية:

✓ في المراحل المبكرة من حياة الطالب وخصوصاً في فترة المراهقة يحتاج بين كل وقت تفرغ للطاقة في نشاط مفيد، وهذا الأمر لا يتم تطبيقه إلا عن طريق أداء التمارين الرياضية الهادفة والبناءة، لأن النشاطات الأخرى الغير بناءة مثل أفلام العنف والمصارعة أثرت على الطالب والمراهق بشكل كبير جداً لدرجة أن العنف أصبحت عبارة عن صفة من صفاتهم، وهذا الأمر يشكل خطورة بين الشباب المراهقين، وبالتالي يجب وضع لهم نشاط رياضي يفيد في صحتهم وأيضاً تفرغ الطاقة العالية لديهم.



صورة رقمية (univ-setif2, 2020)

✓ التقليل من ظاهرة العنف المدرسي: هذه الظاهرة قد انتشرت كثيراً بين المدارس خصيصاً في الوطن العربي، فمن الممكن أن تجد طالب يمدّ يدهُ على الأستاذ ويضربه أو العنف الجنسي كالاعتداء على الفتيات، جميع هذه الأمور ظهرت بسبب قلة الوعي الأسري من الناحية التربوية وأيضاً عدم وضع نشاطات رياضية مناسبة للطلاب لكي يستمتع بها ويفرغ طاقته من خلال ممارسة الهواية التي يرغبها، وبناء الهوايات وتحقيق حياة سعيدة وجيدة للطلاب هي التي تجعله عنصر خير في المجتمع وفعال.

✓ القدرة على تعبئة وملئ فراغ الطالب: الرياضة إذا أصبحت عبارة عن هواية وشغف عند الطالب سيجعل من وقت فراغه فرصة لأداء الرياضة المفضلة لديه والابتعاد عن الملهيات الأخرى، وهذا الأمر يحسن من سلوك ونفسية الطالب وتغير من حياته، لأن الرياضة من المعروف أنها تؤثر على صحة الإنسان بشكل إيجابي وبالتالي صحة أفضل للطلاب.

✓ تساعد الرياضة على كشف أوجه الشخصية ومناطق التقدم والتخلف عند الشخص في أي مرحلة من العمر، وبالتالي تُعطي الفرصة لاتخاذ إجراءات إيجابية في سبيل تكامل الشخصية والتحسين منها.

- ✓ تُعطي الفرصة للطالب للانخراط بالآخرين وإيجاد أوقات استمتاع معهم، وهذا الأمر يساعد على انخراط الطلاب فيما بينهم عند أداء لعبة جماعية، وهذا الأمر يساهم في الحياة الاجتماعية للطالب في المراحل المقبلة.
- ✓ وسيلة لتنمية القدرات الجسمية والعقلية عند الطالب: تساعد التربية الرياضية على تنمية القدرات بمختلفها الجسمية والفكرية وأيضاً قتل روح الكسل والخمول عند الطالب (sport, 2015).

### 3- أهداف حصة التربية البدنية والرياضية:

- تهدف التربية البدنية والرياضة (EPS)، في جميع مستويات التعليم، إلى نجاح جميع الطلاب وتساهم، مع التخصصات الأخرى، في تعليم الجميع وتدريبهم وتعليمهم.
- من خلال الممارسة المدرسية للرياضة البدنية والأنشطة الفنية (APSA)، يضمن تدريس التربية البدنية لجميع الطلاب ثقافة مشتركة ويسمح للجميع بتحسين إمكانياتهم في التكيف الحركي والعمل ورد الفعل لبيئتهم المادية والبشرية.
- في جميع تخصصات التدريس، تحث التربية البدنية مكاناً مرموقاً حيث يكون الجسد والمهارات الحركية والعمل والالتزام الذاتي في قلب التعلم ، وبالتالي فهو يوفر تكاملاً مع الدورات الأخرى ويضمن التوازن الأساسي لجسم الانسان.

### 3-1- أهداف تعليمية:

- تنمية وتعبئة الموارد الفردية لتعزيز إثراء المهارات الحركية: يجب أن يحظى تطوير الموارد باهتمام خاص عندما يخضع الطالب أو الفتاة أو الفتى لتحولات مورفولوجية وفسولوجية ونفسية مهمة.
- تسمح جميع الأنشطة البدنية بتنمية وتعبئة قدرات وموارد كل طالب، وتحديد عناصر نجاحه، وسهولته واحترامه لنفسه.

### ➤ التثقيف الصحي وإدارة الحياة المادية والاجتماعية:

- يجب النظر إلى مراعاة الصحة في عدة أبعاد: جسدية ونفسية واجتماعية.

تدريجياً، يجب أن يتعلم الطالب معرفة إمكاناته، واكتساب طعم للجهد وعادات أسلوب الحياة المتعلقة بالحفاظ على جسده، وتنظيم ممارساته، وتولي مسؤولية سلامته وسلامة الآخرين.

يجب عليه أيضاً أن يلائم القوانين الاجتماعية التي تسمح له بإقامة علاقات جيدة مع الآخرين واحترام البيئة.

### 3-2- أهداف تربوية:

حصة التربية البدنية والرياضية لا تغطي مساحة زمنية فقط ولكنها تحقق الأهداف التربوية التي رسمتها السياسات التعليمية في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ على كل المستويات وهي كالآتي:

### 3-2-1 التربية الاجتماعية والأخلاقية:

ان الهدف الذي تكتسبه التربية البدنية في صقل الصفات الخلقية والتكيف الاجتماعي يقترن مباشرة مما سبق من أهداف في العملية التربوية، وبما أن حصة التربية البدنية حافلة بالمواقف التي تتجسد فيها الصفات الخلقية، وكان من اللازم أن تعطي كلاهما صيغة أكثر دلالة، ففي الألعاب الجماعية يظهر التعاون، التضحية، إنكار الذات الشجاعة والرغبة في تحقيق الفوز، وبالتالي يمكن لأستاذ التربية البدنية أن يحقق أهداف الحصة.

### 3-2-2 التربية لحب العمل:

حصة التربية البدنية والرياضية تعود التلميذ على الكفاح في سبيل تخطي المصاعب وتحمل المشاق، وخير دليل على ذلك هو تحطيم الرقم القياسي الذي يمثل تغلباً على الذات وعلى المعوقات والعراقيل، وهذه الصفات كلها تهيئ التلميذ لتحمل مصاعب العمل في حياته المستقبلية (درويش، 1994، صفحة 30).

وتمثل المساعدة التي يقوم بها التلميذ في حصة التربية البدنية والرياضية كأعداد الملعب وحمل الأدوات وترتيبها عملاً جسمانياً يربي عادة احترام العمل اليدوي وتقدير قيمته.

### 3-2-3 التربية الجمالية:

إن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في تطوير الإحساس بالجمال، فالحركة الرياضية تشمل على العناصر الجمالية بصورة واضحة من انسياب ورشاقة وقوة وتوافق، وتتم هذه التربية الجمالية عن طريق تعليقات الأستاذ القصيرة كما يقول هذه الحركة جميلة أو جميلة بنوع خاص. وتشمل التربية الجمالية أيضا على تحقيق نظافة المكان والأدوات والملابس في حصة التربية البدنية حتى ينمي الإحساس بالجمال الحركي (kerlan, 2013).

#### 4-أغراض حصة التربية البدنية والرياضية:

- ✓ انشاء بيئة من التكامل بين الوظائف الغريزية والعمليات العقلية
- ✓ انشاء حالة اتزان فكري وعقلي وانفعالي
- ✓ تنمية الجانب الصحي والبيولوجي للشخص ليحافظ على سلامته وصحته
- ✓ اشغال وقت الفراغ بأشياء قد تفيد الشخص من جميع جوانب الحياة
- ✓ تهدف التربية البدنية على تعديل سلوكه وتقبل الآخرين بصورة مرنة



صورة رقمية (webteb, 2020)

- ✓ التفكير الايجابي في التعامل مع المشكلات واتخاذ القرارات السليمة.
- ✓ زيادة فرصة التأقلم في أصعب الاوضاع.
- ✓ زيادة نمو الوظيفة الفكرية والذهنية.

- ✓ كما وتهدف أيضا في القضاء على الأمراض الصحية مثل السمنة والضغط.
- ✓ والأمراض القلب وتصلب الشرايين.
- ✓ تساعد على نمو الشخصية.
- ✓ تساعد على حسن استخدام وقت الفراغ.
- ✓ تنمي المهارات العضلية التوافقية.
- ✓ تساعد على النمو العقلي.
- ✓ تعطي الفرصة للتعبير عن النفس والإبداع.
- ✓ تهيئ الفرد للتحكم بالعواطف.
- ✓ تساعد على النمو.
- ✓ تنمي عادات الصحة والسلامة.
- ✓ تنشيط الوظائف الفكرية.
- ✓ تكسب الجسم الرونق والجمال والرشاقة.
- ✓ يكتسب السلوك المؤدي لإبراز قدراته الفردية التي تحقق ثقته بنفسه .
- ✓ يكتسب المهارات الحركية الأساسية.
- ✓ ينمو لديه التصور الحركي والتصور الذهني للأداء (Legras, 1993).



صورة رقمية (rqiiim, 2019)

## 5-فوائد حصة التربية البدنية والرياضية:

للممارسة المنتظمة لحصة التربية البدنية العديد من الفوائد، وأحياناً غير متوقعة:

✓ يتيح لك التمتع بحالة بدنية جيدة، بالإضافة إلى تحسين أدائك الرياضي، ستجعل حياتك اليومية أسهل.

✓ يقي من حدوث أمراض القلب والأوعية الدموية (احتشاء عضلة القلب والذبحة الصدرية)، بغض النظر عن العمر.

✓ يقي من أنواع معينة من السرطان، وخاصة سرطان الثدي عند النساء، وسرطان البروستات عند الرجال، وسرطان القولون في كلا الجنسين.

✓ يقلل من خطر الإصابة بمرض السكري ويساعد على تحسين توازن مستوى السكر في الدم (السكر في الدم).

✓ يسهل استقرار ضغط الدم.

✓ إنه فعال في الحفاظ على وزن صحي ويمكن أن يقلل من مخاطر السمنة.

✓ يقلل من مخاطر آلام أسفل الظهر.

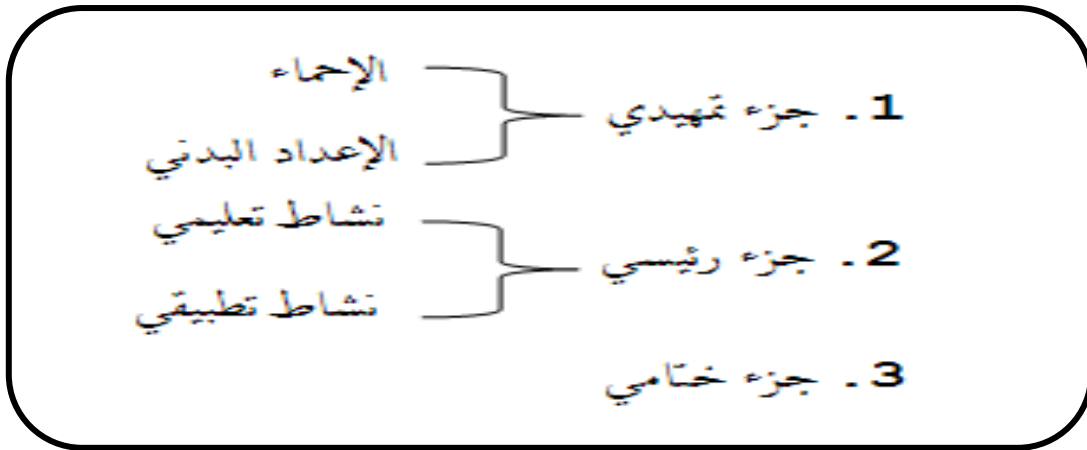
✓ يحسن النوم.

✓ يحارب بشكل فعال الإجهاد والاكتئاب والقلق.

✓ يحمي من الشيخوخة ويحمي من فقدان الذاكرة (lefigaro, 2019).

### 6-بناء حصة التربية البدنية والرياضية:

حصة التربية البدنية والرياضية او خطة العمل هي عبارة عن مجموعة من التمارين المختارة والمرتبة حسب قواعد ذات أغراض معينة لها، وتنقسم الحصة إلى ثلاث أجزاء: الجزء التحضيري، الجزء الرئيسي، الجزء الختامي.



صورة رقمية (univsetif2, 2021)

### 6-1- الجزء التحضيري:

في هذا القسم يتبع الأستاذ ثلاث مراحل قبل الدخول بالتلاميذ إلى القسم الرئيسي، فالمرحلة الأولى مرحلة إعداد التلاميذ تربوياً إذ يتخلل تطبيق النظام كتبديل الملابس، الدخول إلى الصف حسب تسلسله، الدخول إلى الملعب، والمرحلة الثانية هي مرحلة الإحماء وتشمل أجهزة الجسم المختلفة استعداداً للنشاط المبرمج للوقاية من الإصابات المفاجئة، وعليه وجب التدرج في العمل، أما المرحلة الثالثة فهي الدخول في بداية الجزء الرئيسي.

في حالة استخدام تدريبات الإعداد البدني في الجزء التحضيري بالحصة يراعى ما يلي:

- أن تعمل على تحسين الصفات البدنية لدى التلاميذ.

- أن تؤدي على هيئة منافسات بين التلاميذ.

- أن يكون هناك تقويم ذاتي بين التلاميذ.



- أن تتضمن المكونات البدنية التالية: القوة العضلية، الجهد العضلي، الجلد الدوري التنفسي، الرشاقة، المرونة، القدرة، السرعة، التوافق، الدقة، التوازن.
- أن تؤدي باستعمال بعض الأدوات وأن تؤدي والتلاميذ في انتشار حر في الملعب وليس على هيئة تشكيلات.
- يفضل عدم استخدام النداء أثناء أداء التلاميذ التدريبات البدنية (Gaspard, 2018).



صورة رقمية (yting, 2015)

### 6-1-1- النشاط التعليمي:

- يقوم هذا القسم على المهارات والخبرات التي يجب تعلمها سواء كانت لعبة فردية او جماعية، وهي تعبر عن أسلوب الأستاذ لتوصيل المادة المتعلمة بالشرح والتوضيح، ويعد الشرح والإيضاح والعرض يبدأ التلاميذ بتنفيذ الحركات والأنشطة سواء كانوا في مجموعات او على مجموعة واحدة، ويجب على الأستاذ الالتزام بالنقاط التالية:
- متابعة حركة التلاميذ أثناء الأداء موضحا الخطوات التقريبية وصلب الحركة ونهايتها.
- تنظيم حركة التلاميذ أثناء الأداء من حيث الدخول والعودة.



صورة رقمية (yting, 2017)

-يقوم الأستاذ بتصحيح الأخطاء التي يقع فيها التلاميذ.  
 -يوضح الأستاذ الطريقة الصحيحة وذلك بالاستعانة بأحسن التلاميذ او تكون المساعدة دورية إذا كانت البسيطة وليست خطيرة.  
 ان النشاط التعليمي له عدة مزايا يمكن للأستاذ أن يستعين بها ويستعملها لصالح التلاميذ وذلك من خلال:

- السماح للأستاذ بالإشراف على التلاميذ وخاصة ذوي الإمكانيات المحدودة.
- السماح للتلاميذ بالأداء الصحيح للمهارات وإعطائهم الفرصة لمشاهدة بقية أفراد الصف.

#### 6-1-2- النشاط التطبيقي:

ويقصد به نقل الحقائق والشواهد والمفاهيم بالاستخدام الواعي للواقع العلمي ويتم ذلك في الألعاب الفردية كألعاب القوى والألعاب الجماعية ككرة القدم وهو يتميز بروح التنافس بين مجموعات التلاميذ والفرق حسب الظروف.

يجب على الأستاذ مراعاة كيفية تطبيق التلاميذ للمهارات المكتسبة حديثاً ويتدخل في الوقت المناسب عند حدوث أي خطأ، ويصاحب هذا النشاط إتباع القواعد القانونية لكل لعبة، كما يتطلب الجانب الترويحي والحرص على شعور التلاميذ بالمتعة وهذا بالإضافة إلى إتباع قواعد الأمن والسلامة.

### 6-1-3-جزء الختامي:

يهدف هذا القسم إلى تهيئة أجهزة القسم الداخلية وإعادتها بقدر الإمكان إلى ما كانت عليه مسبقاً، ويتضمن هذا الجزء تمرينات التهيئة بأنواعها المختلفة، كتمرينات التنفس والاسترخاء

وبعض الألعاب الترويحية ذات الطابع الهادئ، وقبل انصراف التلاميذ يقوم الأستاذ بإجراء تقويم النتائج التربوية، ويشير إلى الجوانب الايجابية والسلبية والأخطاء التي حدثت أثناء الحصة وختام الحصة يكون شعار للفصل أو نصيحة ختامية.

كما أخذت الدراسات الحديثة بعين الاعتبار الساعة التي تلي حصة التربية البدنية والرياضية، إذ كانت تتطلب من التلميذ التركيز والانتباه فيجب التهدئة والاسترخاء، أما إذ كانت في نهاية الدوام المدرسي فيمكن تصعيد الجهد عن طريق ألعاب تثير وتشد انتباه التلاميذ (cusrus, 2019).

### 7-الأسس التي يجب مراعاتها عند تحضير حصة التربية البدنية والرياضية:

- يجب تحديد الهدف التعليمي والتربوي لكل حصة.

- تحديد التكوين والنواحي التنظيمية

-مراعاة التقسيم الزمني للحصة.

-مراعاة عدد تكرارات التمارين وفترة الراحة.

- تحضير الأدوات عند بداية الحصة فمثلا عند تعليم تقنية الجري ومحاولة تبديل الأماكن في الصفوف.
- يجب على الأستاذ أن يقوم بتخطيط الملعب حتى يمكن الوصول إلى الديناميكية الجيدة في الأداء.
- الاهتمام بالنقاط التعليمية المرتبطة بالحركة.
- يجب الفصل بين التلاميذ ذوي المستويات الجيدة والتلاميذ ضعفاء المستوى.

### 8-شروط حصة التربية البدنية والرياضية:

يعتبر تنظيم درس التربية البدنية والرياضية أو تهيئته للقيام بأوجه النشاط المختلفة من العوامل المهمة التي يتوقف عليها نجاح الدرس وتحقيق أهدافه، كما انه وسيلة لتنفيذ خطة العمل والسير بها في الطريق الصحيح، بالإضافة إلى ذلك فالتنظيم الجيد للدرس له تأثير إيجابي على العلاقة بين المدرس والتلاميذ أنفسهم.

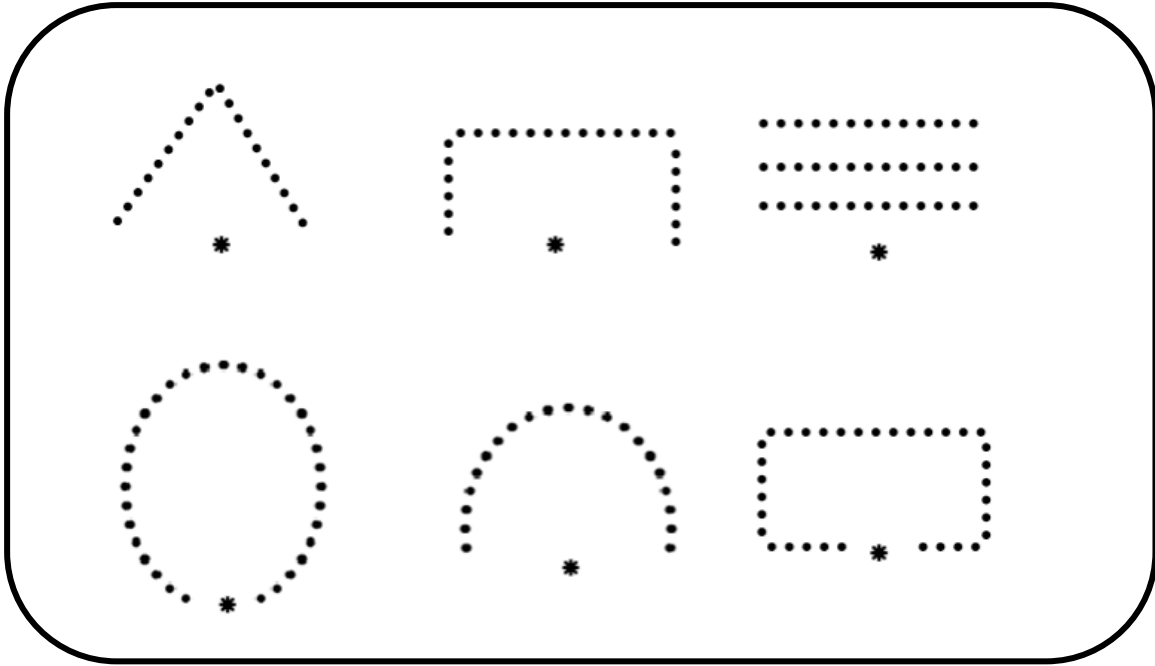
ولتنظيم الدرس أهمية تربوية للتلاميذ؛ وذلك لأن التلميذ عندما يؤدي ما يحدده المدرس، فإنه بذلك يمارس تحركات معينة، وبتكرار هذه التحركات تتكون لدى التلميذ عادات ثابتة ومنظمة، مثل الانتظام في السير من الفصل إلى الفناء، أو الانتظام في صفوف أو مجموعات معينة، وبذلك يساهم التنظيم في خلق عادات النظام والسرعة في أداء التشكيل المطلوب بالممارسة العملية في الدرس وبالتالي ربح الوقت أثناء تقديم الدرس، وامتداد ممارسة هذه العادات في الحياة العملية بصفة عامة.

ويمكن القول أن كل عمل تربوي أو تعليمي يتطلب طريقة معينة للتنفيذ وكل طريقة تحتاج إلى خطوات تنظيمية مناسبة، وبهذا فإن الشكل التنظيمي الذي يختاره المدرس يتوقف على الأهداف التعليمية وكذلك على محتوى الدرس ومستوى التلاميذ. وبالرغم من أن الأشكال التنظيمية أو التكوينية لا تعتبر في حد ذاتها نوعا من النشاط الحركي، إلا أنها

ضرورة لتنظيم العمل وتسهيل عملية التدريس، لهذا وجبت بعض الشروط في أي شكل تنظيمي يتخذه الدرس:

1. أن يراعي الهدف من الشكل التنظيمي أولاً، فإن كان الهدف أن يرى التلاميذ نموذجاً لحركة ما، فيجب أن يكون الشكل التنظيمي يسمح لكل تلميذ برؤية هذا النموذج بسهولة ووضوح
2. أن يسمح الشكل التنظيمي للمدرس برؤية كل تلميذ ومن ثم بالإشراف التام على الفصل كله
3. أن يتمكن كل تلميذ من رؤية المدرس وسماع صوته
4. أن يناسب الشكل التنظيمي نوع النشاط الممارس، فإذا كان النشاط سباق تتابع أو جري مثلاً، فإن أفضل تشكيل لذلك هو القاطرات
5. أن يساعد الشكل التنظيمي المدرس على اكتشاف الأخطاء في الأداء بسهولة
6. أن تكون المسافات بين التلاميذ كافية، لكي يقوم كل منهم بتأدية الحركة المطلوبة دون خوف من الاصطدام بزميله.
7. أن يعطي الشكل التنظيمي للدرس مظهراً لطيفاً للدرس (Lamotte, 2005, pp. 13-83).

إن أخذ المكان المناسب للمدرس عند تقديمه للدرس، يعد عاملاً مهماً في نجاحه، ويعطيه الحيوية في تحقيق أهداف الوحدة التعليمية. ووجود المدرس في مكانه المناسب يؤدي إلى التزام التلاميذ بالنظام والطاعة ومراقبة الأخطاء وتحديد أسبابها، ومختلف السلوكيات الصادرة من التلاميذ وما أكثرها. ومكان المدرس الصحيح يضفي عليه الصفة القيادية (Lamotte, 2005, pp. 13-83).



الأشكال التنظيمية لدرس التربية البدنية من إعداد الطالب

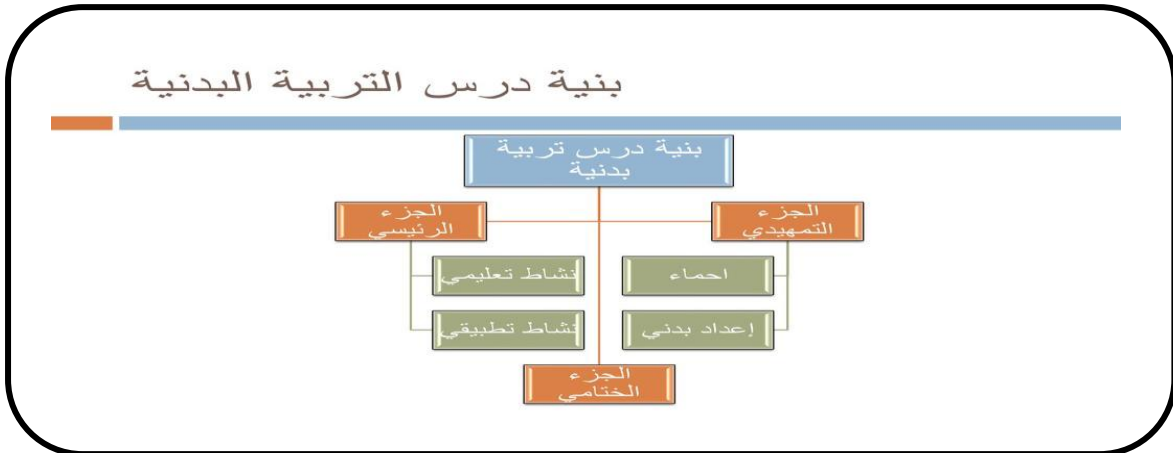
### 09-خطوات تنفيذ حصة التربية البدنية والرياضية:

- مقابلة الأستاذ للتلاميذ.
- تبديل الملابس بملابس التربية البدنية والرياضية أو تخفيفها.
- الذهاب إلى المكان المخصص للحصة لأداء النشاط الختامي
- الاصطفاف لأخذ الغياب والاصطفاف بعد الانتهاء من الحصة لأداء النشاط الختامي.
- تنفيذ اقسام نشاط الحصة.
- الذهاب لمكان الاغتسال واستبدال الملابس.

### 10-متطلبات تنفيذ حصة التربية البدنية والرياضية:

هناك متطلبات أساسية يجب على أستاذ التربية البدنية والرياضية مراعاتها في تنفيذ الحصة وتتمثل فيما يلي:

- يجب على الأستاذ الصعود إلى القسم لمقابلة التلاميذ ثم النزول بهم إلى المكان المخصص لحصة التربية البدنية والرياضية، ويساعده في ذلك مسؤول القسم من التلاميذ.
- أن يسود الهدوء والنظام أثناء توجه التلاميذ من القسم إلى المكان المخصص للحصة.
- يجب أخذ غياب التلاميذ بعد الاصطفاف على أن يتم بسرعة ودقة حتى يتمكن من الانتفاع بكل دقة من زمن الحصة.
- يبدأ تنفيذ أجزاء الحصة طبقا للنظام الموضوع لذلك.
- أن يكون الشرح أثناء الحصة موجزا وبصوت مناسب يسمعه ويفهمه جميع التلاميذ وان يكون باعنا للنشاط وان يتناسب صوت الأستاذ مع عدد التلاميذ ومكان الحصة، فلا يكون مرتفعا منكرا ولا منخفضا فاترا يدعو إلى الملل.
- يجب أن يقف الأستاذ في مكان يرى منه جميع التلاميذ ويروونه.
- يحسن إرشاد التلاميذ إلى النقاط المهمة أثناء قيامهم بالحركات وتشجيعهم بالمعززات الموجبة بصفة مستمرة.
- أن يقف التلاميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية بعيد عن الأقسام الدراسية والورشات في المدارس التقنية.



صورة رقمية (slide, 2019)

- يجب عدم استخدام الشكل النظامي (العسكري) في الحصة (شلتوت، 2002، صفحة 54).

- يراعى أن يأخذ كل جزء من أجزاء الحصة الوقت المخصص له بدون نقص أو زيادة.

- يجب أن يهتم الأستاذ بالتربية والنظافة في مقدمة الحصة وفي الجزء الختامي.

- يجب أن يكون الأستاذ واثقا من نفسه أثناء الحصة ولا يتردد في أي لحظة عند اتخاذ قرار

- يجب أن يهتم الأستاذ بجمع التلاميذ أثناء الحصة ويعاملهم معاملة واحدة.

- أن يستعمل الأستاذ بعض تدريبات الاعداد البدني في الحصة كوسيلة من وسائل التقويم الذاتي للتلميذ.

- يجب الاهتمام بالناحية الجمالية أثناء تنفيذ الحصة.

- يجب إشراك بعض المعوقين في بعض أجزاء الحصة والتي تتماشى مع طبيعة الإعاقة الخاصة بهم.

- يمكن الاستعانة بالموسيقى التي تتماشى مع محتويات الحصة وخاصة في جزء التمرينات الفنية الإيقاعية للبنات حتى يكون هناك عنصر جاذبية وتشويق.

- أن تؤدي جميع أجزاء الحصة والتلاميذ في حالة انتشار في الملعب.

- أن تتوفر الأدوات البديلة أثناء الحصة وان تتناسب مع عدد التلاميذ.

- يجب استخدام الوسائل التعليمية في الحصة.

- أن تتسم الحصة بالاستمرارية وعدم التوقف.

- عدم استخدام الألفاظ غير المناسبة ترويا مع التلاميذ (شلتوت، 2002، صفحة 56).



### 11-استمرارية حصة التربية البدنية والرياضية:

- لكي يتمكن الأستاذ من استمرارية الحصة بدون توقف يجب مراعاة ما يلي:
- أن يكون هناك ترابط بين أجزاء الحصة أثناء التنفيذ.
- تجنب عمل التشكيلات والتكوينات (الصفوف، القاطرات، الدوائر).
- تأدية جميع أجزاء الحصة والمتعلمون في حالة انتشار في الملعب.
- يجب عدم ترك المتعلمين في وضع السكون لفترات طويلة أثناء الشرح.
- تجهيز الأدوات والأجهزة في الملعب قبل بداية الحصة.
- عدم التركيز بشكل كبير على الأخطاء البسيطة بعض المتعلمين.
- التقليل من الشرح أثناء تعليمهم المهارات وعدم الدخول في التفاصيل غير المهمة أثناء الحصة.
- إرشاد المتعلمين إلى النقاط المهمة يكون أثناء قيامهم بالحركات.
- استخدام وسيلة التقويم كأنها جزء من الحصة (شلتوت، 2002، صفحة 59).

### 12-طرق إخراج حصة التربية البدنية والرياضية:

يقصد بطرق إخراج الحصة هو استخدام جميع الحركات والإمكانيات التي تساعد على تنظيم التلاميذ بشكل ديناميكي والتي يمكن من خلال ذلك الوصول لهدف المرجو بطريقة سريعة وبسيطة.

أما الطرق الشائعة في إخراج حصة التربية البدنية والرياضية كالتالي:



صورة رقمية (twimg, 2020)

ومن مميزات هذه الطريقة أنها طريقة مريحة بالنسبة للأستاذ حيث يستطيع من خلالها تعليم مجموعة من التلاميذ في وقت واحد، إلا أن الصعوبة تكمن في تصحيح الأخطاء وتلعب وضعية وموقع الأستاذ في الحصة دورا كبيرا في ملاحظة أداء التلاميذ.

### 12-1- طريقة الأداء التتابعي:

في هذه الطريقة يقوم التلميذ بأداء المهارات والحركات بالترتيب واحدة تلو الأخرى وبدون توقف، وهذه الطريقة تعتمد على الوسائل والإمكانيات المتوفرة.

ومن مميزاتها أنها تتيح للأستاذ الفرصة في معرفة الفروق الفردية بين التلاميذ، إلى جانب تماسك وحدة الحصة مع تنظيم العمل بشكل أفضل وتستعمل هذه الطريقة في الجلباز إلا أن لهذه الطريقة عيب هو الوقوف الذي يقضيه التلاميذ في انتظار دوره.

### 12-2- طريقة المناوبة:

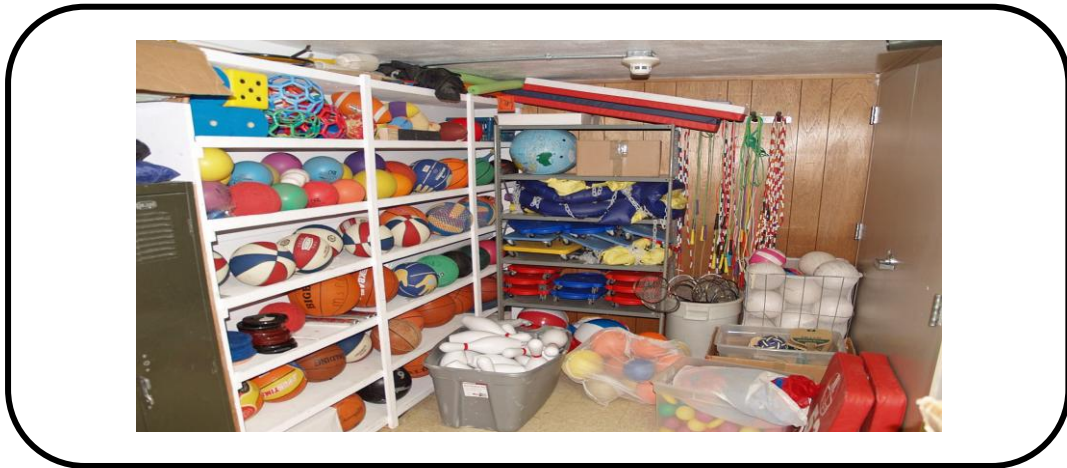
وفيها يؤد التلاميذ التمرينات بشكل متناوب حيث ينقسمون إلى مجموعتين تقوم الأولى بأداء التمرين ثم ترجع للخلف لتقوم الثانية بنفس الشيء، هكذا يركز استعمال هذه الطريقة في الوثب العالي، الوثب الطويل..... الخ(ثلثوت، 2002، صفحة 76).

### 12-3- طريقة المجاميع:

في هذه الطريقة يقسم الأستاذ التلاميذ إلى مجموعات ليقوموا بتأدية أنواع المهارات بشكل مفصل، حيث تقوم كل مجموعة بأداء التمارين ثم تتناوب ويقوم الأستاذ باكتشاف القدرات المتوفرة لدى التلاميذ وتصحيح وتدارك الأخطاء المرتكبة (ابو رشيد، 2006، صفحة 12).

### 13-العوامل المساعدة في إنجاح الحصة النظرية:

دلت العديد من الدراسات أن الجانب النظري من الدروس التطبيقية لها أثر فعال في تدعيم وتثبيت وتفسير كل ما له من علاقة بالجانب التطبيقي ( المهارة، الخطط.... الخ)، وحتى تبلغ الحصة لنظرية الغاية التي تسعى إليها يجب توفير ما يلي:



صورة رقمية (wikiimg, 2018)

- تحديد المدة الزمنية التي تجري خلالها الحصة.
  - الإدراك والفهم لجيد لنتائج الحصة من قبل التلاميذ والمعلمين أنفسهم.
  - الوسائل السمعية البصرية باعتبارها توضيح للمادة المدرسة.
  - توفير المكتبات والنشرات الخاصة بالرياضة.
- إن أهم عنصر هو وجود المكتبة الرياضية المدرسية باعتبارها من مقومات المدرسة الحديثة، فهذا الأمر لا بد وان توجه له العناية وتوفر مكتبة المدرسة على الكتب الرياضية والمجلات التي تخدم النشاط الرياضي بصفة عامة، فإنها تعمل على توصيل ومساعدة المدرسة لنشر الوعي الرياضي.
- إن الشيء المؤمن به هو قلته إن لم نقل انعدام النشرات والمحاضرات المكتوبة في جل المؤسسات التربوية أن توفرها يعتبر من أهم الأمور التي ترشد التلميذ إرشادا قويا غذا ما تم إخراجها (لاوسين، 2018، صفحة 185).



صورة رقمية (geonet, 2018)

14- نموذج حصة التربية البدنية:

المرحلة التمهيديّة

الجزء الاول: التمهيدي



- أهداف الجزء التمهيدي
1. الإعداد النفسي
  2. تجهيز الجسم فسيولوجياً
  3. عرض اهداف الدرس
  4. إكساب قيم تربوية
  5. أخذ الغياب
  6. التأكد من الزي الرياضي

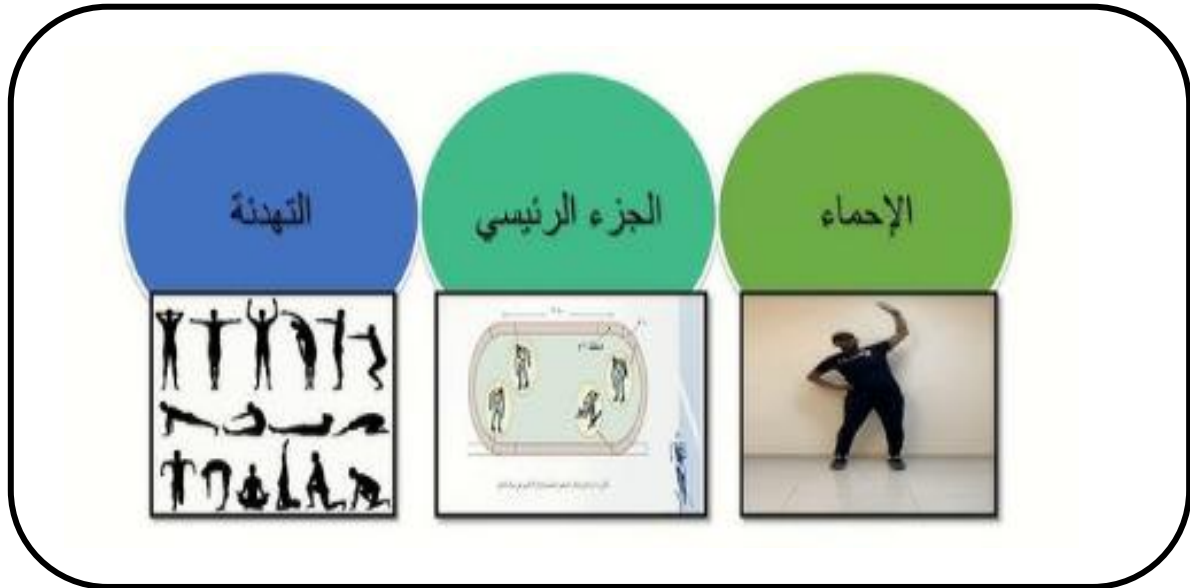
صورة رقمية (slide, 2019)

-الإحماء:



صورة رقمية (adminyting, 2017)

المرحلة الرئيسية:



صورة رقمية (adminyting, 2017)



صورة رقمية (adminyting, 2017)

## المرحلة الختامية:

## الجزء الختامي

## يهدف الجزء الختامي إلى:

- تهنئة الجسم فسيولوجياً من حمل التدريب.
- مراجعة ما تعلمه التلاميذ ( التقويم النهائي).
- تعزيز الجوانب التربوية والنفسية لدى التلاميذ ، وشعروهم بالفرح و السعادة للمشاركة في النشاط البدني.

صورة رقمية (slide, 2019)

## خلاصة:

مما سبق نستنتج أن حصة التربية البدنية والرياضية جزء لا يتجزأ من التربية العامة ،فهي الجزء الحيوي للتربية العامة كونها تتكلم عن طريق ممارسة النشاط الحركي ،بل هي من أحدث أساليب التربية الحديثة لان وسيلتها هي الممارسة العلمية فعندما يشترك الفرد في نشاط رياضي موجه على أسس علمية وتنمو سليمة يستفيد صحيا وتنمو مهاراته الحركية الأساسية وتتوطد العلاقات الإنسانية بفضل هذا النشاط ، فالتربية العامة والتربية البدنية والرياضية مقرونتين من أجل العمل على نمو الفرد من الناحية الاجتماعية والجسمية والعقلية والنفسية من خلال النشاطات التربوية التي تتم داخل المدرسة سواء كانت نظرية أو تطبيقية.



# الفصل الرابع

## القيم الاجتماعية

### 1-تعريف القيم الاجتماعية:

لغة:

لغة القيمة هي القدر والمنزلة التي ينزل عندها السلوك الانساني والقيم الاجتماعية هي الخصائص أو الصفات المرغوب فيها من الجماعة وتوجهسلوكهم، وهي التي تخرهم الفرق بين الحلال والحرام أو الصحيح والخطأ والجيد والسيء والتي تحددتها الثقافة القائمة مثل التسامح والحق والعدل والأمانة والجرأة والتعاون والإيثار والقوة وهي أداة اجتماعية للحفاظ على النظام الاجتماعي والاستقرار بالمجتمع.

وعرفت أيضا:

- ✓ الثبات والدوام والاستمرار.
- ✓ قيمة الشيء وثنمه.
- ✓ إعطاء الشيء حقه.
- ✓ الاستقامة(رضا، 1990، صفحة 684)
- ✓ الأمر المستقيم الذي لا ريب فيه.

ولغويا :تعني القيمة في الفعل اللاتيني (voléo)أصلا أنني قوي ثم أصبح هذا المعنى يشير إلى فكرة الإنسان بالفعل مفيدا او متكيفا، وان كلمة (valeur) بالفرنسية والكلمات التي تقابلها بالإنجليزية والألمانية ما زلت تحتفظ بشيء من رواسب معناها اللاتيني لاسيما (worth) الانجليزية، وربما كان اللفظ الفرنسي فريدا في تشعبه بمعنى القيمة من وجهة النظر الاقتصادية، سياسية فيكون شيء ذا قيمة عندما يكون المرء على استعداد لبيئذل في سبيل الحصول عليه كل ما يمكن ان يبئذله من مال غيره(جابر ع.، 1982).

### اصطلاحا:

هناك عدّة تعاريف في الاصطلاح للقيم، ومنها ما يأتي:

- ✓ معيار لمعرفة الصالح من الفاسد، وهي تختص بالحياة الإنسانية بالذات ولا يعرفها الحيوان.
- ✓ صفات ومعاني قد تكون فكرية أو سلوكية، وهي ذاتية وثابتة ومطلقة، لا تتغير باختلاف من يصدر الحكم عليها.
- ✓ والأفضل في تعريف القيم في الإسلام أن يقال: "إنها صفات ذاتية في طبيعة الأقوال والأفعال والأشياء، مستحسنة بالفطرة والعقل والشرع" (الباحثين، 2021، صفحة 271)

## 2-وظائف القيم:

- ذكر علماء التربية أن للقيم وظائفَ عديدة، فهي تنعكس على سلوك الفرد قولاً وعملاً، كما تنعكس على الجماعة أيضاً، ويمكن تناول وظيفة القيم من هذين المحورين:
  - على المستوى الفردي: تتمثل وظيفة القيم فيما يلي:
    - ❖ أنها تهَيِّئُ للأفراد اختيارات معينة تحدد السلوك الصادر عنهم، وبمعنى آخر تحدد شكل الاستجابات، وبالتالي تؤدي دوراً مهماً في تشكيل الشخصية الفردية، وتحديد أهدافها في إطار معياري صحيح.
    - ❖ أنها تعطي الفرد إمكانية أداء ما هو مطلوب منه، وتمنحه القدرة على التكيف والتوافق الإيجابيين، وتحقيق الرضا عن نفسه لتجاوبه مع الجماعة في مبادئها وعقائدها الصحيحة.
    - ❖ أنها تحقق للفرد الإحساس بالأمان، فهو يستعين بها على مواجهة ضعف نفسه، والتحديات التي تواجهه في حياته.
    - ❖ أنها تعطي للفرد فرصته للتعبير عن نفسه، مؤكداً ذاته عن فهم عميق لها، وإمكانياتها.

أما الوظائف على المستوى الاجتماعي، فتتمثل وظيفة القيم فيما يلي:

- ❖ إنها تحفظ تماسك المجتمع، فتحدّد له أهداف حياته، ومثله العليا، ومبادئه الثابتة المستقرة التي تحفظ له هذا التماسك والثبات اللازمين لممارسة حياة اجتماعية سليمة.
- ❖ إنها تساعد المجتمع على مواجهة التغييرات التي تحدث فيه بتحديد الاختيارات الصحيحة التي تُسهل على الناس حياتهم، وتحفظ للمجتمع استقراره وكيانه في إطار موحد.
- ❖ أنها تربط أجزاء ثقافة المجتمع ببعضها حتى تبدو متناسقة، كما أنها تعمل على إعطاء النظم الاجتماعية أساساً عقلياً يُصبح عقيدة في ذهن أعضاء المجتمع المنتمين إلى هذه الثقافة.
- ❖ أنها تقي المجتمع من الأناية المفرطة والنزعات والشهوات الطائشة؛ حيث إنها تحمل الأفراد على التفكير في أعمالهم على أنها محاولات للوصول إلى أهداف هي غايات في حد ذاتها، بدلاً من النظر إليها على أنها مجرد أعمال لإشباع الرغبات والشهوات.
- ❖ وتتكامل الوظائف الفردية للقيم مع الوظائف الاجتماعية لها؛ بحيث تعطي في النهاية نمطاً معيناً من الشخصيات الإنسانية القادرة على التكيف الإيجابي مع ظروف الحياة، لأداء دورها الحضاري المنشود والمطلوب، كما أنها تعطي المجتمع شكله المميز، ومن أجل هذا يحرص المجتمع على تنشئة أفراده متشبعين بثقافته وقيمه، فالمجتمع بإطاره الثقافي هو الذي يزود الأفراد بنظرتهم إلى الأشياء وطريقة الحكم عليها، وكيف يُضفون عليه قيمة موجبة أو سالبة، ومن هنا تختلف من مجتمع لآخر، ومن أمةٍ لأخرى، ذلك أن لكل مجتمع من المجتمعات نماذج وأنماطاً تحدّد ما يجب أن يكون عليه أفراده؛ حيث تتبلور هذه النماذج وهذه الأنماط في صيغ مجردة تشكّل ما يسمى بقيم المجتمع المستوعبة، وهذه القيم إنما تنتقل لأعضاء المجتمع الجديد، من خلال عملية التنشئة الاجتماعية التي تهدف في النهاية إلى إيجاد ما

يسمى بالشخصية المواجهة للمجتمع، وعلى الرغم من أن حدود ما هو مقبول وما هو غير ذلك، تختلف من منطقة إلى أخرى داخل هذا المجتمع، فإن التنشئة الاجتماعية التي يقوم بها وكلاء الثقافة مناطٌ بها إيجاد إطار مشترك يتحدّد من خلاله للمجتمع ملامحه المتميزة، وينفذ قيم المجتمع إلى أعضائه من خلال عملية التنشئة الاجتماعية المشار إليها، تكتسب هذه القيم معناها ورسوخها في نفوس الأفراد (سعود، 2009، صفحة 67).

لذلك سوف نحاول أن نلقي الضوء على أطر التصنيف المختلفة، والتي تم في الغالب

تصنيفها حسب:

**الأبعاد:**

**العدل:**

**العدل هو :** الإنصاف وإعطاء صاحب الحق حقه، بالابتعاد عن التحيز والظلم والعنصرية، وللعدل فوائد وآثار عظيمة تعود على الأفراد والمجتمع ككل، أبرزها رفع الظلم عن الأشخاص، وتعزيز ثقتهم بأنفسهم وبالآخرين، كما يخلق حالة من الطمأنينة والشعور بالراحة لديهم.

يقول الله تعالى في كتابه الكريم: { إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَاءِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَيَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ }. (سورة النحل، آية: 90).

**الصدق:**

**يُعرف الصدق بأنه :** مطابقة الكلام للواقع وهو عكس الكذب، والصدق يكون في النية أو القصد، والكلام والعمل، ومن نتائج الصدق أنه يبعث الهدوء النفسي والطمأنينة في نفس صاحبه ولدى من يتعامل معه، والبركة في الرزق، والنجاة من أي مكروه، ويكون موضع محبة واحترام من قبل الناس (الرومي، 2010، الصفحات 84-91)

وقد أمر الرسول -صلى الله عليه وسلم- بالصدق فقال: "عليكم بالصدق؛ فإنه مع البر، وهما في الجنة" (الألباني، 2002، صفحة 91).

### الأمانة:

تُعرف الأمانة بأنها: كتمان السر، وإخلاص المشورة والعمل، وصدق التبليغ فيما كُلف به، إنَّ مفهوم الأمانة من المفاهيم الواسعة، والذي يلعب دور كبير في تنظيم حياة الأفراد مع أنفسهم، ومع بعضهم البعض، ومع خالقهم أيضاً، ويُعد خلق الأمانة من الأخلاق السامية، والتي لا يكتمل إيمان الفرد إلا بها، سواء كان في التجارة أو غيرها (الرومي، 2010، الصفحات 92-95).

قال الرسول صلى الله عليه وسلم: "لا إيمانَ لمن لا أمانةَ له". (الألباني، 2002، صفحة 68).

### التواضع:

إنَّ التواضع أصل الدين والروح، ويُعرف خلق التواضع بأنه: "الخضوع للحق والانقياد له"، أيضاً: "خفض الجناح ولين الجانب"، فهو من أعظم النعم التي أنعم بها الله عز وجل على الإنسان، يقول تعالى: {فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ} (آل عمران، آية: 159)

### احترام الغير:

احترام الغير هو واجب حتمي على كل فرد، فلا يجوز التقليل من الآخرين ونبذهم، يقول الله تعالى: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ} (الجمرات، آية 11)

ويعني احترام الغير: "تقبل الأشخاص كما هم عليه، على اختلافاتهم، فاحترام الآخرين يبني الثقة والأمان بين الناس، كما يُتيح للفرد أن يُعبر عن نفسه دون خوف أو تردد، وبذلك تسود المحبة بين أبناء المجتمع الواحد (بن جار، دس، الصفحات 16-30).

### مساعدة الآخرين:

تعني مساعدة الآخرين: "التطوع بالوقت والمال والطاقة من أجل الآخرين"، حيث إن تقديم المساعدة للآخرين بأي شكلٍ من الأشكال يعزز سلامة وصحة الفرد، كما أنّ الشخص الذي يُقدم مثل هذه المساعدة يكون مثال يُحتذى به لباقي الأفراد في المجتمع، كما أنّ مساعدة الآخرين تجعل الإنسان سعيدًا أكثر من غيره (Staff, 2015) ويعين المرء في الآخرة أيضًا، فقد قال الرسول -صلى الله عليه وسلم-: "من نفّس عن مؤمنٍ كربَةً من كُربِ الدنيا نفّس الله عنه كُربَةً من كُربِ يومِ القيامةِ" (الألباني، صحيح الجامع الصغير، 1988، صفحة 6577).

### التقوى:

التقوى من أهم وأعظم القيم التي يجب أن يتحلى بها الإنسان المسلم، ويُشير خلق التقوى إلى: "الخوف من الله تعالى باجتناب ما نهى عنه واتباع ما أمر به"، كما تُعرف التقوى بأنها: "حفظ النفس عمّا تؤثم وذلك بترك المحظور"، إنّ التحلي بالتقوى وصية الله تعالى للبشر الأولين منهم والآخرين، قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ﴾ (سورة الحشر، آية: 18). وللتقوى آثار وفوائد جليلة تعود على صاحبها، فهي تُلين القلوب، وتُجنب الإنسان عن الوقوع بالمعاصي، ونيل رضا الله تعالى والفوز بالجنة (سليمان، 2014، الصفحات 11-73).

### الصبر:

يُعرف ابن القيم الصبر بأنه: "حبس النفس عن الجزع والتسخط، وحبس اللسان عن الشكوى، وحبس الجوارح عن التشويش"، كما يعني الصبر عند الطبري: "منع النفس محابها،

وكفها عن هواها"، ويُعد الصبر سيد الأخلاق، كما يُجزى صاحبه بالأجر والثواب العظيم من عند الله تعالى، كما يُعد أعظم الطرق وأنجحها حتى يحصل الإنسان على ما يُريد (الرومي، 2010، الصفحات 96-100).

يقول الله تعالى: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ} (سورة البقرة، آية:153).

### الكرم:

الكرم يعني: "بذل العطاء من أجل الآخرين"، الكرم من الأخلاق العظيمة والتي تنعكس آثارها على صاحبها، فعندما يُعطى الإنسان دون مُقابل، سيُرد له هذا العطاء دون طلب، ونتيجة لذلك فإن الكرم يُضفي إلى حياة الأفراد المُتعة والاحترام، وتقوية العلاقات الاجتماعية، بالإضافة إلى تعزيز الثقة ونشر الطمأنينة بين الأشخاص، كما يخلق السعادة في قلوب الآخرين عند تقديم شيء لهم مهما كان بسيطاً (Davis, 2019).

قال الله تعالى في كتابه الكريم: {وَمَا تَنْفِقُوا مِنْ خَيْرٍ يُؤْفَ إِلَيْكُمْ وَأَنْتُمْ لَا تُظَلَمُونَ} (سورة البقرة، الآية:272).

### العفو:

يُشير العفو إلى: "مُسامحة الآخرين وتجاوز زلّاتهم بطريقةٍ تُؤدي إلى قصر دائرة الصراع"، كما يعني: "استبدال الاستياء والأذى بالشفاء"، عند العفو عن شخصٍ ما فإنّ العفو سينعكس إيجابياً على الذي يعفو، فالعفو يكسر جميع الروابط السلبية تجاه شخصٍ ما، وعندما يتحلى الفرد بهذا الخلق سيُصبح أقوى، وقادر على مواجهة التحديات والصعوبات التي قد تعترضه، كما يسمح العفو للفرد بالتركيز على الإيجابيات والابتعاد عن استنزاف الطاقة بالتفكير بالألم وكل ما هو سيء (Marinoff, 2020).

قال تعالى: {وَأَنْ تَعْفُوا أَقْرَبُ لِلنَّقْوَى} (سورة البقرة، الآية:237).

### 4-خصائص القيم:



الخصائص العامة للقيم : تمتاز القيم بمجموعة من الخصائص تميزها عن غيرها من المفاهيم الأخرى كالحاجة أو الدافع أو المعتقد أو الاتجاه أو السلوك، ويمكن إبراز أهمها فيما يلي:

1. أنها إنسانية بمعنى أنها تختص بالبشر دون غيرهم، وهذا ما يميزها عن الحاجات التي تخص البشر وغيرهم.
2. أنها مرتبطة بزمان مع ي، فالقيم إدراك يرتبط بالماضي والحاضر وبهذا المعنى تتعد عن معنى الرغبات أو الميول التي ترتبط بالحاضر فقط.
3. أنها تمتلك صفة الضدية، فكل قيمة ضدها، مما يجعل لها قطبا إيجابيا وقطبا سلبيا القطب الايجابي هو وحده الذي يشكل القيمة في حين يمثل القطب السالب ما يمكن أن نسميه " ضد القيمة" أو عكس القيمة."
4. المعيارية بمعنى أن القيم بمثابة معيار لإصدار الأحكام تقيس وتقيم وتفسر وتعلل من خلالها السلوك الإنساني.
5. تتصف القيم بأنها نسبية: من حيث الزمان والمكان، فما يعتبر مقبولا في عصر من العصور، لا في عصر آخر، وما يعتبر مناسبا في مكان ما لا يكون كذلك في مكان آخر. (iedunote، 2018)
6. تتسم القيم بالهرمية: إذ أنها ترتب عند كل شيء ترتبها متدرجا في الأهمية، وبحسب الأهمية والتفضيل لكل فرد، وعلى هذا يمكننا القول أن لدى كل فرد نظاما للقيم يمثل جزءا من سلوكه.
7. تتصف بالقابلية للتغيير: بالرغم من أن القيم تتصف بالثبات النسبي، إلا أنها قابلة للتغيير بتغير الظروف الاجتماعية لأنها انعكاس لطبيعة العلاقات الاجتماعية ونتاج لها.

8. القيمة ذات قطبين في الجملة: فهي إما هذا الوجود أو ذاك أنها حق أو باطل، خير أو شر.

9. الدينامية: فالقيم تتغير بتغير محور الاهتمام لدى الفرد وفقا للتفصيلات والاهتمامات الإنسانية.

10. تساعد بعضها البعض فهي ليست وحدات منفصلة وأنها غالبا ما تتفاعل معا وتتداخل، على نحو يزيد قوة.

11. إمكانية قياسها ودراستها من خلال أساليب عامة للقياس، تستخدم في قياس الميول والاتجاهات (الملاحظة الميدانية والموقفية والاستبيانات المقننة)(Davies, 1982).

لذلك فالقيم مرتبطة بحياتنا التجريبي،

فمن الممكن قياسها ودراستها باعتبارها تقديرا للأشياء وأساس طبيعة الأشياء نفسه.

لذلك فالقيم مرتبطة بحياتنا التجريبي، فمن الممكن قياسها ودراستها باعتبارها تقديرا للأشياء وأساس طبيعة الأشياء نفسه.



صورة رقمية (slidesharecdn, 2019)

- أنها تستمد من الأحكام الشرعية باعتبار أن الحياة الإسلامية كلها تقوم على هذه الأحكام وتأتي القيم في صورة أمر بالفعل أو أمر بالترك والكف بكافة درجات أمر الفعل وأمر الترك وهي بهذا تحدد توجهات الإنسان في حياته حيال الأشياء والمواقف تاركة له مساحة من الاختيار
- أنها تقوم على أساس الشمول والتكامل بمعنى:

-أنها تراعي عالم الإنسان وما فيه والمجتمع الذي يعيش فيه، وأهداف حياة الإنسان طبقا للتصور الإسلامي، بمعنى آخر تحدد أهداف الحياة وغايتها وما وراءها ومن ثم

تكون قيمة أي انجاز بشري في تقدير حسابه و جزائه في الدار الآخرة مع عدم إهمال الدنيا.

- أنها جامعة لكافة أنشطة الإنسان وتوجهاته، تستوعب حياته كلها في جميع الجوانب في الحياة الدنيا(زقزوق، 2015، صفحة 200).



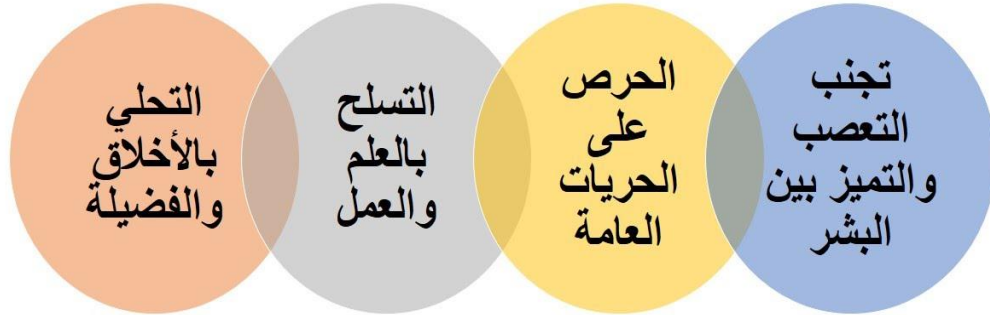
صورة رقمية (slidesharecdn, 2017)

- أنها تقوم على مبدأ التوحيد باعتباره النواة التي تتجمع حولها اتجاهات المسلم وسلوكها يصل لأهدافه وبهذا تجعل لحياة الإنسان معنى ووظيفة.

- أنها تتميز بالاستمرارية والعمومية لكل الناس في كل زمان ومكان، ويدل على ذلك آيات كثيرة في القرآن الكريم ونشاهد في القرآن قول الله عز وجل " تبارك الذي نزل القرآن على عبده ليكون للعالمين نذير" ولا تتأتى تلك الاستمرارية إلا إذا كانت هذه القيم موضوعية أي من عند الله سبحانه وتعالى فالإنسان لا يمكنه من تلقاء نفسه ودون معونة إلهية أن يبني نظاما حياتيا صالحا، لا يمكنه أن يقيم منظومة قيمية تساعد على أداء دوره في الأرض، بسبب ما يطرأ عليه من ميل للهوى وما جبل عليه من ضعف، ولذا فإن الوحي هو الذي يستمد منه الإنسان حياته، وهذا ما حدث فعلا فقد جاء الوحي بقيم خالدة تحفظ للإنسان حياته ولترتفع به إلى المستوى اللائق به

كخليفة الله في الأرض، وتأتي تلك القيم في استمراريتها في موضوعيتها فهي لا يطرأ عليها أي تغيير أو تبديل، بسبب تغيير الظروف والأزمان و هي ليست من نتاج البشر بل هي وحي من الله تعالى لنبيه ولهذا تكون الاستمرارية سمة فاصلة بين قيم رب البشر وقيم البشر(حميد، 1998، صفحة 81).

ما القيم التي يدعو اليها الدين الاسلامي  
من خلال الآيه والحديث السابق ؟



بشار الشمري

صورة رقمية (balshammeri23, 2020)

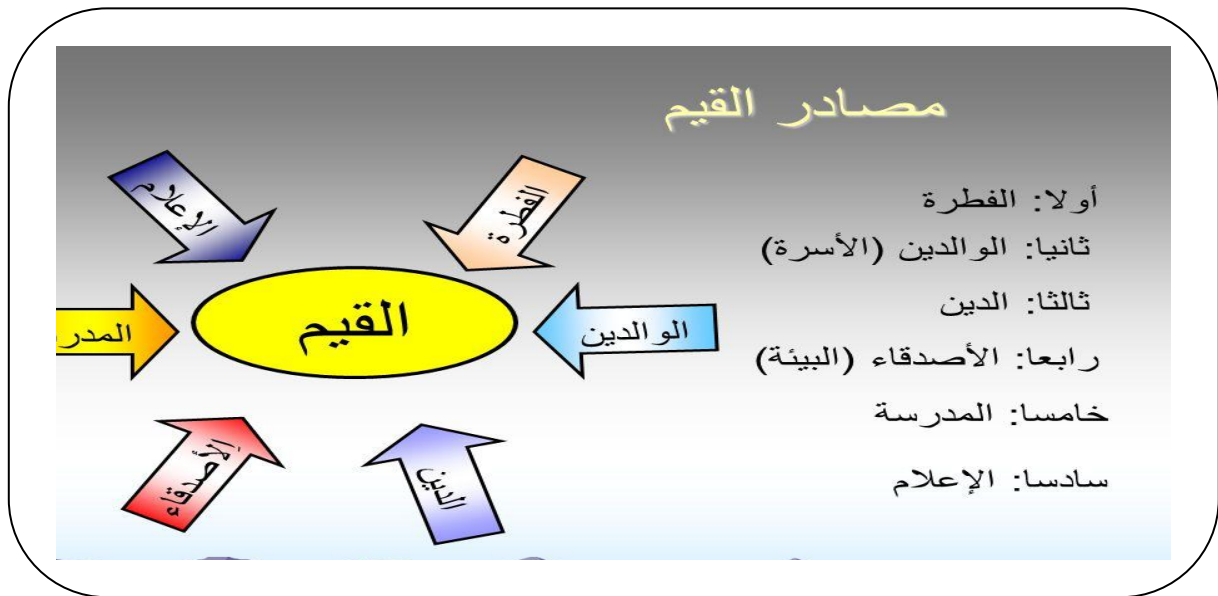
- أنها جامعة للثبات والمرونة: فهناك قيم عليا ثابتة ولا تقبل الاجتهاد أو التغيير أو التبديل، كالقيم العقيدية وقيم العبادات وقيم الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر.
- أما القيم الأخرى فهي نسبية بمعنى آخر أن القيم التي تستند إلى نص قطعي الدلالة يجوز فيها التغيير أو التبديل أما تلك التي تعتمد على ضني الدلالة فان مجال الاختيار فيها واسع، وهي مرنة مرونة كافية لمواجهة ما يتولد في حياة الناس، من مواقف وحوادث، ما تصير إليه الأمور فيالمجتمعات وهي مما يحتاج إلى نظر وتأمل واستنباط، فالقيم والقواعد القطعية الواجبة لا يجوز فيها التبديل ، أما ما يستحدث من مواقف وما يجوز فيه الاجتهاد وتستجد من قيم، بحسب اقتضاء المصلحة زمانا ومكانا حالا فتلحقها الحركة والمرونة وبهذه الميزة استطاعت القيم

الإسلامية الحفاظ على المجتمع الإسلامي بالرغم من التغيرات التي أصابته والتي واجهته على مر الزمن.

- أنها وسطية تلك الوسطية الانتقائية لا التلقائية، فقد عمد الإسلام إلى القيم الجيدة عند العربي وأبقاها وضبطها وأضاف إليها، وزود الإنسان بقيم ليعيش عالمه المادي والمعنوي في توازن دقيق وزوده بقيم تهتم بالفرد كما تهتم بالجماعة، كما وازن بين الدنيا والآخرة والقوة والرحمة.... وبهذا كانت هذه القيم معبرة تعبيراً صحيحاً عن الفطرة البشرية والطبيعة الإنسانية.

- أنها تقوم على أساس الضبط والتوجيه والتنمية والتربية، ولذا فإن أهداف التربية في أي مجتمع إنما تشتق من هذه القيم التي تهتم بجوانب الإنسان المختلفة وبصورة متكاملة.

#### 5- مصادر القيم:



صورة رقمية (fodhslide, 2019)

من المنظور الإسلامي:

تتمثل مصادر القيم الإسلامية في المقام الأول في مصادر التشريع الإسلامي، وهما القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة، ثم يتبعهما بعض المصادر الأخرى المرتبطة بالحياة الإسلامية، ومن أهم هذه القيم ما يلي:

القران الكريم:

سُورَةُ الْعَمَّاتِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فِيمَا رَحِمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ  
لَأَنْفَضُوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ  
وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ  
الْمُتَوَكِّلِينَ

صورة رقمية (surahquran, 2012)

هو المصدر الأول للتشريع الإسلامي، ومن ثم فهو المصدر الرئيسي للقيم الإسلامية، والتي تكون على النحو التالي:

قيم اعتقادية: وهي تلك القيم المتعلقة بما يجب على المكلف أن يعتقد ويؤمن به فيما يتعلق بأمر الخالق وهو الله سبحانه وتعالى وملائكته وكتبه ورسله واليوم الآخر، ويقول الله تعالى في ذلك "يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا آمِنُوا بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ وَالْكِتَابِ الَّذِي نَزَّلَ عَلَىٰ رَسُولِهِ وَالْكِتَابِ الَّذِي أَنْزَلَ مِن قَبْلُ ۚ وَمَن يَكْفُرْ بِاللَّهِ وَمَلَائِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَقَدْ ضَلَّ ضَلَالًا بَعِيدًا".

(سورة النساء، الآية:136)

**قيم خلقية:** وهي القيم المتعلقة بما يجب أن يتحلى به المكلف من أخلاق حسنة وفضائل وتخليه عن الرذائل، ويقول الله تعالى للنبي لكريم " وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ "، ويقول لعباده المؤمنين "لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ".

**قيم عملية:** وهي القيم المرتبطة بما يقوم به المكلف من أعمال وتصرفات وأقوال، وتتمثل في نوعين وهما العبادات والمعاملات، وقد قال الله تعالى "وَاعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا ۚ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسَاكِينِ وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَالْجَارِ الْجُنُبِ وَالصَّاحِبِ بِالْجَنبِ وَابْنِ السَّبِيلِ وَمَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ ۚ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ مَن كَانَ مُخْتَالًا فَخُورًا" (سورة النساء، الآية:36)

السنة النبوية:



صورة رقمية (tipyan, 2016)

وهي كل ما صدر عن الرسول صلى الله عليه وسلم من أقوال وأفعال؛ حيث أنه قام بتوضيح الكثير من أمور الشريعة، ومن ثم وجب اتباع القيم الواردة بالسنة والافتداء بسلوكيات النبي الكريم، وقد روي عن رسول الله صلى الله عليه وسلم قوله "إن من أحبكم إليّ وأقربكم مني مجلساً يوم القيامة أحاسنكم أخلاقاً"، وقال أيضاً "أكمل المؤمنين إيماناً أحسنهم خلقاً، وخياركم خياركم لنسائهم(المانع، 2005، صفحة 184)".

**إجماع المسلمين:**

إذا حدث إثبات لحادثة معينة أو حول ما يخصها من قيم؛ فإن الأمر يندرج ضمن السلم القيمي الذي يحكم الجماعة الإسلامية.

**العرف السائد:**

وهو الذي لا يستقل بذاته ليكون مصدرًا للقيم، ولكنه يعود في الأساس إلى أدلة التشريع الإسلامي المعتبرة؛ حيث يستند إلى إجماع أو نص أو استحسان أو قياس؛ كي يتم الأخذ به كقيم إسلامية (ابو عجيله، 1986، صفحة 12).



# الجزء الثاني

# الدراسة الميدانية

**الفصل الخامس**

**منهجية البحث**

**واجراءاته الميدانية**

## تمهيد:

بعد تناول الدراسة لموضوع البحث من جانبه النظري، حاولت في هذا الفصل الخوض في الجانب التطبيقي من خلال إسقاط المفاهيم النظرية على إحدى المؤسسات التعليمية التربوية بولاية البلدية ويتعلق الأمر بثانوية بوغزة جميلة الجديدة بالعفرون ولاية البلدية، وذلك للإجابة على الإشكالية الرئيسية المتعلقة بانعكاسات الذكاء الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية على تنمية القيم الاجتماعية.

وتضمن الفصل أيضا استعراض عملية تصميم وتنفيذ الجانب العملي للدراسة الحالية بغية إيجاد إجابة للإشكال الذي طرح سابقا وإثبات صحة الفرضيات، وذلك بإخضاعها للفحص الميداني، وبعد إدخال البيانات وترميزها، خضعت هذه البيانات إلى العمليات التحليلية الإحصائية، من تحليل وصفي للعينة المدروسة والقائمة الاستقصائية المستخدمة، كما تم استخدام مجموعة أخرى من الأساليب الإحصائية من أجل الإجابة على أسئلة الدراسة واختبار فرضياتها.

## 1- منهج البحث:

يعتمد المنهج الوصفي على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ويهتم بوصفها وصفا دقيقا ويعبر عنها تعبيراً كلفياً، أو تعبيراً كمياً، فقد ارتبط منذ نشأته بدراسة المشكلات المتعلقة بالمجالات الانسانية، وما زال هذا هو الأكثر استخداماً في الدراسات الانسانية حتى الان. فبهدف وصف حقائق متعلقة بأوضاع أو افراد معينين في حقبة معينة، هذا لأنه يتلاءم مع اهداف الدراسة وطبيعة اجراءاتها، ومن المؤكد ان هذا المنهج يتم في خطوات ميدانية معينة، وهذا لكي يتمكن من دراسة الحقائق الراهنة المتعلقة بالأفراد، وهذا يسمح لنا بتغطية موضوع الدراسة والتعامل مع افراد العينة والموضوع عن قرب، املا في التوصل الى نتائج ذات قيمة تزيد من رصيد المعرفة حول هذا الموضوع، ويمكن ان يصل الباحث الى نتائج يستطيع من خلالها ان يبدي توصياته ومقترحاته

فلجا الباحث الى استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، كونه الملائم لطبيعة هذه الدراسة.

ويرى حسن باهي، المنهج الوصفي على انه من أكثر مناهج البحث استخداماً وخاصة في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية، حيث يهتم بجمع اوصاف دقيقة وعلمية للظاهرة المدروسة، ووصف الوضع الراهن وتفسيره، كما يهدف الى دراسة العلاقة القائمة بين الظواهر المختلفة، ولا يقتصر المنهج الوصفي على جمع البيانات وتبويبها وانما يمتد الى ما هو ابعد من ذلك لأنه يتضمن قدراً من التفسير لهذه البيانات، لذا يجب على الباحث تصنيف البيانات والحقائق وتحليلها تحليلًا دقيقاً وكافياً للوصول الى تعميمات بشأن موضوع الدراسة...".

## 2-مجتمع البحث:

تعتبر عينة البحث من أهم المراحل وأبرزها في ميدان البحث العلمي الذي يركز عليها الباحث اهتمامه ايما تركيز، فالعينة في مفهومها: " هي جزء صغير من مجتمع البحث يتم اختياره اختيارا منظما أو عشوائيا، وبعد دراسته يمكن استنتاج او تخمين طبيعة المتغيرات والظروف والسمات التي تميز مجتمع البحث الذي انتقت منه العينة المنظمة او العينة العشوائية".

كما يشير المغربي على أنها ذلك الجزء من المجتمع، يتم اختيارها وفق قواعد وطرق علمية بحيث تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا.

وتمثلت عينة البحث في ( 400 ) تلميذ وتلميذة في الطور الثانوي، موزعين على مقاطعتين لمادة التربية البدنية والرياضية، تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع البحث الأصلي 4000 تلميذ (مقاطعة البليدة الغربية والشرقية).

## 3-مجالات البحث:

### 3-1-المجال المكاني:

شمل هذا المجال بعض الثانويات التربوية موزعين عبر المقاطعات الغربية والشرقية الخاصة بمادة التربية البدنية والرياضية لولاية البليدة.

### 4-2-المجال الزمني:

تمثلت الفترة التي انجزت فيها الدراسة في الفترة الممتدة من شهر نوفمبر 2016 الى غاية الاسبوع الاول من شهر جوان 2022

### 4-3-المجال البشري:

تم الاعتماد على تلاميذ المرحلة الثانوية المتمدرسين في ولاية البليدة.

4-متغيرات البحث:

4-1-المتغير المستقل:

هو العلاقة بين السبب والنتيجة أي العامل المستعمل، نريد من خلاله قياس النتائج...الخ. وفي بحثنا هذا نجد:

المتغير المستقل: الذكاء الاجتماعي، حصة التربية البدنية والرياضية

4-2-المتغير التابع:

وهو الذي يوضح الناتج أو الجواب لأنه يحدد الظاهرة التي نحن بصدد محاولة شرحها وهي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث إلى قياسها وهي تتأثر بالمتغير المستقل...الخ. وفي بحثنا هذا نجد إن:

المتغير التابع: القيم الاجتماعية

5-ادوات جمع البيانات:

يرى ثابت بان أداة البحث هي الوسيلة الوحيدة التي يمكن بواسطتها للباحث حل المشكلة.

ومنه قد استخدمنا في بحثنا هذا ما يلي:

-المسح المرجعي(الكتب، رسائل الماجيستير، اطروحات دكتوراه، والمقالات العلمية...الخ).

-الوسائل الاحصائية:

-الاستبيان:

وهو وسيلة من الوسائل الشائعة في مجال البحث حيث تطرح فيه مجموعة من الاسئلة المرنة بطريقة منهجية تهدف الى جمع معلومات لها علاقة بالموضوع المدروس، كما انها تساعد على جمع أكبر عدد ممكن من المعلومات ممتدة مباشرة من المصدر، تهدف الى الكشف عن الحقائق في الميدان من خلال مجموعة من الاسئلة موجهة لتلاميذ التربية

البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية بغرض الإجابة عنها بكل أمانة وصدق، حيث تم تصميم الاستبيان على أساس أهداف البحث، في شكل ( ) محاور كما يلي:

**-المحور الأول:**

انعكاسات الذكاء الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية على تنمية قيمة الصدق.

من العبارة رقم (01) إلى العبارة رقم (10)

**-المحور الثاني:**

انعكاسات الذكاء الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية على تنمية قيمة التعاون.

من العبارة رقم (11) إلى العبارة رقم (20)

**-المحور الثالث**

انعكاسات الذكاء الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية على تنمية قيمة الأمانة.

من العبارة رقم (21) إلى العبارة رقم (30)

**6-الدراسة الاستطلاعية:**

وكان الهدف منها هو جمع المادة العلمية الضرورية لتصميم الاستبيان، والتأكد من صلاحيته.

**6-1-الصدق الظاهري:**

تم عرض الاستبيان في صورته الأولية على مجموعة مكونة من ( 08 ) من الأساتذة الخبراء والمختصين قصد تحكيمه، حتى يكون الاستبيان أكثر صدقا وموضوعية ويقيس ما اعد لقياسه، ليتم إجراء التعديلات المقترحة من قبل المحكمين، حيث أشار كل من خاطر



والبيك ..... بان " الاختبار ذو الموضوعية الجيدة هو الاختبار الذي يبعد الشك وعدم الموافقة من قبل المختبرين عند تطبيقه " .

### 6-2- صدق الاتساق الداخلي:

تم تقدير صدق الاتساق الداخلي لعبارات الاستبيان، بحيث ان معامل الاتساق الداخلي هو معامل الارتباط (بيرسون) بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية للمحور، وذلك باستخدام معامل الارتباط بيرسون.

### 6-2-1- صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الاول:

جدول رقم (01): يوضح مدى الاتساق الداخلي لعبارات المحور الاول

معامل الارتباط ب بيرسون r	رقم السؤال
0.77	01
0.55	02
0.81	03
0.79	04
0.73	05
0.83	06
0.67	07
0.91	08
0.89	09
0.63	10

تم حساب الارتباطات بين الدرجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمحور الاول من الاستبيان، باستخدام معامل الارتباط بيرسون، حيث جاءت الارتباطات بين عبارات المحور الاول مع الدرجة الكلية له كلها دالة احصائيا عند مستوى الدلالة ( 0,05)، بحيث قدر

ارتباط كل عبارة والدرجة الكلية للمحور حسب ترتيب العبارات من ( 01 ) الى (10) كما يلي:

0.77
0.55
0.81
0.79
0.73
0.83
0.67
0.91
0.89
0.63

وبالتالي يمكن القول بان المحور الاول من الاستبيان يتمتع بدرجة صدق عالية.

#### 6-2-2- صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثاني:

جدول رقم (02): يوضح مدى الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثاني

معامل الارتباط بيرسون r	رقم السؤال
0.88	11
0.76	12
0.47	13
0.54	14
0.90	15
0.93	16

0.83	17
0.89	18
0.90	19
0.83	20

وتم أيضا حساب الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمحور الثان ي من الاستبيان، باستخدام معامل الارتباط بيرسون، حيث جاءت الارتباطات بين المحور الثاني مع الدرجة الكلية له كلها دالة احصائيا عند مستوى الدلالة ( 0,05)، بحيث قدر ارتباط كل عبارة والدرجة الكلية للمحور حسب ترتيب العبارات من (11) الى (20) كما يلي:

0.88
0.76
0.47
0.54
0.90
0.93
0.83
0.89
0.90
0.83

وبالتالي يمكن القول بان المحور الثاني من الاستبيان يتمتع بدرجة صدق عالية.

6-2-3- صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثالث:

جدول رقم(03): يوضح مدى الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثالث:

معامل الارتباط بيرسون r	رقم السؤال
0.86	21
0.88	22
0.90	23
0.75	24
0.93	25
0.81	26
0.87	27
0.69	28
0.83	29
0.66	30

تم كذلك حساب الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمحور الثالث من

الاستبيان، باستخدام معامل الارتباط بيرسون، حيث جاءت الارتباطات بين عبارات المحور

الثالث مع الدرجة الكلية له كلها دالة احصائيا عند مستوى الدلالة ( 0,05)، بحيث قدر

ارتباط كل عبارة والدرجة الكلية للمحور حسب ترتيب العبارات من ( 21 ) الى (30) كما

يلي:

0.86
0.88
0.90

0.75
0.93
0.81
0.87
0.69
0.83
0.66

وبالتالي يمكن القول بان المحور الثالث من الاستبيان يتمتع بدرجة صدق عالية.

### 6-3- صدق الاتساق البنائي:

يعتبر صدق الاتساق البنائي إحدى مقاييس صدق أداة الدراسة، حيث يقيس مدى تحقق الأهداف التي تسعى الأداة للوصول إليها، ويبين صدق الاتساق البنائي مدى ارتباط كل محور من محاور أداة الدراسة بالدرجة الكلية لفقرات الاستبيان مجتمعة.

الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية للاستبيان ككل:

الجدول رقم(04): صدق الاتساق البنائي لمحاور الاستبيان

معامل الارتباط ب يرسون r	محاور الاستبيان		
0.86	المحور الأول	1	محاور الاستبيان
0.57	المحور الثاني	2	
0.63	المحور الثالث	3	

تم حساب الارتباط بين الدرجات الكلية للمحاور مع الدرجة الكلية للاستبيان ككل، حيث جاءت هي الأخرى كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05)، حيث بلغت قيمة ارتباط الدرجة الكلية للمحور الأول مع الدرجة الكلية للاستبيان ككل (0.86)، أما ارتباط الدرجة الكلية للمحور الثاني مع الدرجة الكلية للاستبيان ككل فقد بلغ (0.57)، في حين أن ارتباط

الدرجة الكلية للمحور الثالث مع الدرجة الكلية للاستبيان ككل فقد بلغ (0.63)، وهذا يعني أن محاور الاستبيان صادقة ومتسقة. الجدول رقم(04).

#### 6-4- ثبات الاستبيان:

يقصد بثبات الاستبيان بأن يتم الحصول على نفس النتيجة إذا ما تم إعادة توزيع الاستبيان أكثر من مرة تحت نفس الظروف والشروط ، كذلك يعني به الاستقرار في نتائج الاستبيان، وعدم تغيرها بشكل كبير، فيما لو تم إعادة توزيعها على أفراد العينة عدة مرات خلال فترات زمنية معينة، وقد تم التحقق من ثبات استبيان الدراسة من خلال معامل ألفا كرو نباخ يبين معامل ألفا كرو نباخ لقياس ثبات الاستبيان.

وتم حساب ثبات هذا الاستبيان عن طريق التناسق الداخلي باستخدام معادلة ألفا كرونباخ القائمة على أساس حساب معدل الارتباطات بين عبارات الاستبيان ككل، حيث بلغ (0.89)، ونجد أيضا أن محاوره كذلك جاءت بنفس القيم تقريبا حيث بلغ في المحور الأول (0.83) وفي المحور الثاني (0.90)، وفي المحور الثالث (0.81)، وبما أن قيمة معامل الثبات alpha s'Cronbach قدرت بـ (0.89)، فإنه يعتبر معامل ثبات مقبول، ولم يحذف الباحث أي عبارة لأن معامل تمييز جميع عبارات المقياس كان موجبا وأكبر من (0.19)، ومنه نستطيع القول بأن هذا الاستبيان يتمتع بدرجة ثبات عالية.

#### 7- الأساليب الإحصائية:

بالنظر إلى طبيعة الموضوع والهدف منه، يفرض أساليب إحصائية خاصة ومناسبة تساعد الباحث في الوصول إلى نتائج ومعطيات يفسر ويحلل من خلالها الظاهرة موضوع الدراسة، وقد تم الاعتماد في هذه الدراسة على جملة من الأساليب الإحصائية المناسبة

لطبيعة تصميم البحث وهي كما يلي :ويتضمن الأساليب الآتية - :

✓ معامل ارتباط بيرسون لحساب صدق الاتساق الداخلي .

✓ معامل ثبات كرونباخ ألفا alpha's Cronbach لحساب ثبات فقرات الاستبيان

✓ التكرارات والنسبة المئوية (%) لتحليل نتائج إجابات أفراد العينة .

✓ قانون اختبار كا<sup>2</sup> وهو اختبار حسن المطابقة

ولمعالجة النتائج المتحصل عليها إحصائياً، استخدم الباحث برنامج SPSS .

### 8- صعوبات البحث:

اعترضت الباحث جملة من الصعوبات خلال إجراء هذه الدراسة، من بينها :

✓ صعوبة إيجاد المراجع والدراسات السابقة نظراً لحدثة الموضوع الذي يتعلق

بانعكاسات الذكاء الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية في

تنمية القيم الاجتماعية .

✓ بما أن الباحث قد حرص على استرجاع جميع استمارات الاستبيان الموزعة على

أفراد العينة، فقد تلقى صعوبة كبيرة، بحيث قام مثلاً بإعادة توزيع الاستمارات على

بعض التلاميذ بسبب تضييعهم لها .

✓ في مثل هذه الاستبيانات قد تبتعد الموضوعية وتقرب الذاتية وفي الإجابة على

الأسئلة.

## خلاصة:

لقد تم التطرق من خلال هذا الفصل على الدراسة الاستطلاعية للأسس العلمية للاستبيان، بالإضافة إلى الدراسة الأساسية التي تضمنت الإجراءات الميدانية المتبعة للبحث، التي تخص توزيع الاستبيان على أفراد العينة، حيث تعتبر هذه الخطوات والإجراءات المتبعة أساسا لأي باحث يسعى إلى إنجاز بحثه العلمي وجعله مرجعا علميا نظريا وعمليا، يمكن أن تستند إليه الدراسات المستقبلية التي تسير في سياق ومجال هذا البحث. وقد تناولنا فيه أهم العناصر التي سهلت لنا السير الحسن للدراسة منها المنهج المتبع، متغيرات البحث، العمليات الإحصائية... إلخ.



# الفصل السادس

عرض، تحليل

ومناقشة النتائج

## تمهيد:

في هذا الفصل يتم عرض، تحليل ومناقشة البيانات المتحصل عليها من خلال تفريغ استمارات الاستبيان المسترجعة بعد قيام أفراد عينة الدراسة الأساسية من ملأها إجابة عن الأسئلة، وذلك بتبويبها في شكل جداول وأشكال بيانية، وذلك لاختبار فرضيات الدراسة عن طريق تحليل وعرض نتائج إجابات أفراد العينة على كل سؤال من أسئلة كل محور على حدا باستخدام النسبة المئوية والتكرارات المشاهدة، والاختبار الإحصائي: كاي تربيع، ومقابلة النتائج بالفرضيات والتأكد من صحتها، وبالتالي الخروج بالاستنتاجات والاقتراحات.

1- عرض، تحليل ومناقشة نتائج الفرضيات الجزئية:

1-1- عرض، تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

1-1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

" ما هي انعكاسات للذكاء الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية على تنمية قيمة الصدق".

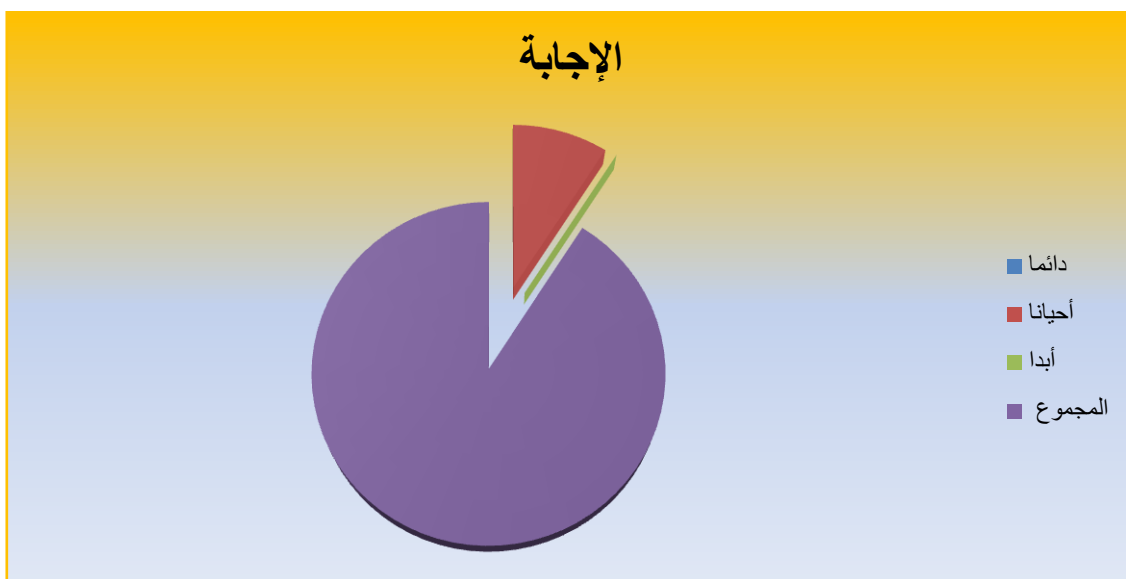
العبارة رقم (01): أكون دائما صادقا مع أصدقائي.

الجدول رقم (05): تحليل نتائج إجابات أفراد العينة على العبارة رقم (01)

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية (%)	Chi-Square $\chi^2$ المحسوبة	Chi-Square $\chi^2$ الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
دائما	350	87.5	54.45	3.84	2	0.05
أحيانا	40	10				
أبدا	10	2.5				
المجموع	400	100				

التحليل:

من خلال الجدول رقم (05) نجد أن إجابات أفراد العينة حول العبارة رقم (01): " أكون دائما صادقا مع أصدقائي " كانت لصالح "دائما" بقيم مشاهدة 350 أي بنسبة 87.5% و الإجابات لصالح "أحيانا" بقيم مشاهدة 40 أي بنسبة 10% ، والإجابات لصالح "أبدا" بقيم مشاهدة 10 أي بنسبة 2.5 وهو ما يوضحه الشكل رقم (01) وأوضح نفس الجدول بأن قيمة اختبار ( $\chi^2$ ) المحسوبة بلغت 54.45 وهي أكبر من ( $\chi^2$ ) الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2، وبالتالي توجد دلالة إحصائية وذلك لصالح القيمة الأكثر تكرارا "دائما" وبنسبة 87.5.



الشكل رقم (01): يبين النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على السؤال رقم (01)

#### الاستنتاج:

نستنتج مما سبق مما سبق بأن أغلبية أفراد العينة صادقين مع أصدقائهم.

العبارة رقم (02): "من الذكاء أن اصدق مع نفسي ومع زملائي"

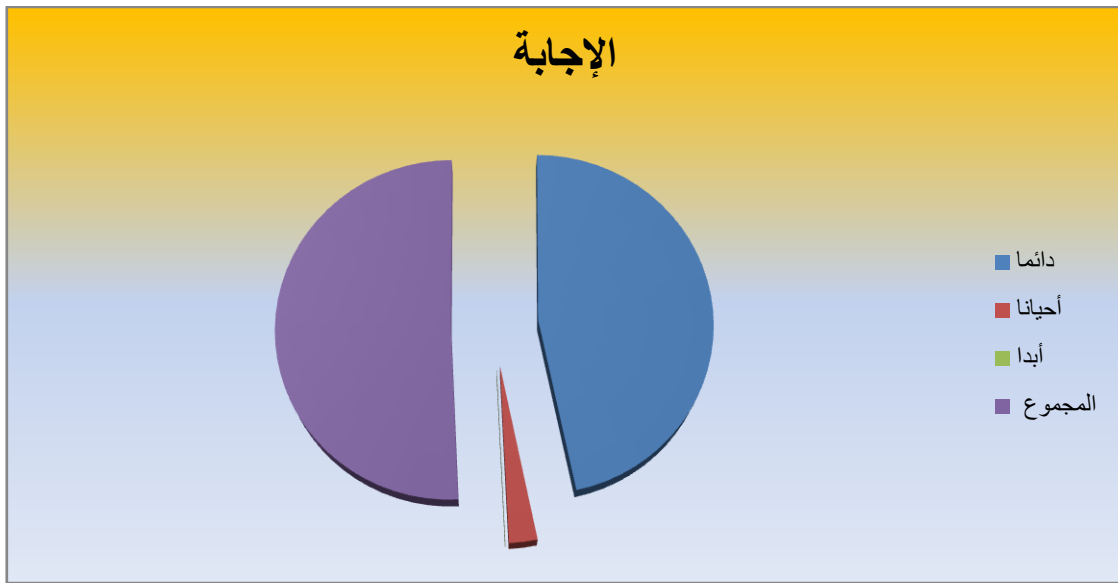
الجدول رقم (06): يوضح نتائج إجابات أفراد العينة على العبارة رقم (02):

مستوى الدلالة	درجة الحرية	Chi-Square $\chi^2$ الجدولية	Chi-Square $\chi^2$ المحسوبة	النسبة المئوية (%)	التكرارات	الأجوبة
0.05	2	3.84	7.20	92.5	370	دائما
				5	20	أحيانا
				2.5	10	أبدا
				100	400	المجموع

#### التحليل:

من خلال الجدول رقم (06) نجد أن إجابات أفراد العينة حول العبارة رقم (02) "من الذكاء أن اصدق مع نفسي ومع زملائي" كانت لصالح "دائما" بقيمة مشاهدة 370 أي بنسبة

92.5 % والإجابات لصالح "أحيانا" بقيم مشاهدة 20 أي بنسبة 5 % والإجابات لصالح "أبدا" بقيم مشاهدة 10 أي بنسبة 2.5 وهو ما يوضحه الشكل رقم (02) وأوضح نفس الجدول بأن قيمة اختبار (كا<sup>2</sup>) المحسوبة بلغت 7.20 وهي أكبر من (كا<sup>2</sup>) الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2، وبالتالي توجد دلالة إحصائية وذلك لصالح القيمة الأكثر تكرارا "دائما" وبنسبة 92.5.



الشكل رقم (02): يبين النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على العبارة رقم (02)

### الاستنتاج:

نستنتج مما سبق مما سبق بأن عبارة " من الذكاء ان اصدق مع نفسي ومع زملائي " كانت ايجابية.

العبارة رقم (03): "الصدق أول الأخلاق"

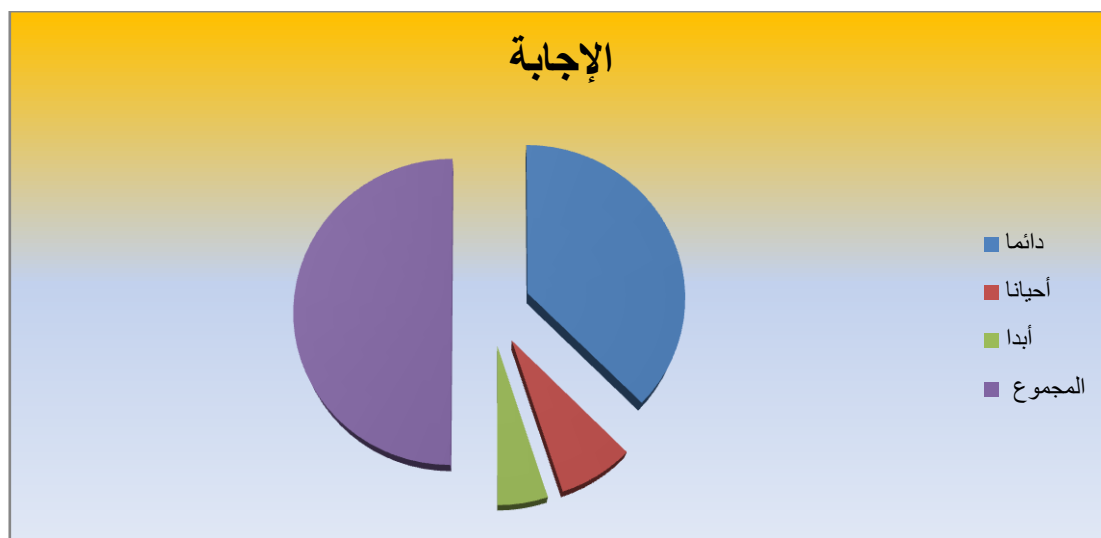
الجدول رقم (07): يوضح نتائج إجابات أفراد العينة على العبارة رقم (03):

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية (%)	Chi-Square كا <sup>2</sup>	Chi-Square كا <sup>2</sup>	درجة الحرية	مستوى الدلالة

		الجدولية	المحسوبة			
0.05	2	3.84	80	75	300	دائما
				15	60	أحيانا
				10	40	أبدا
				100	400	المجموع

التحليل:

من خلال الجدول رقم (07) نجد أن إجابات أفراد العينة حول العبارة رقم (03) "الصدق أول الأخلاق" كانت لصالح "دائما" بقيم مشاهدة 300 أي بنسبة 75 % والإجابات لصالح "أحيانا" بقيم مشاهدة 15 أي بنسبة 15 % والإجابات لصالح "أبدا" بقيم مشاهدة 40 أي بنسبة 10 وهو ما يوضحه الشكل رقم (03) وأوضح نفس الجدول بأن قيمة اختبار (كا<sup>2</sup>) المحسوبة بلغت 80 وهي أكبر من (كا<sup>2</sup>) الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2، وبالتالي توجد دلالة إحصائية وذلك لصالح القيمة الأكثر تكرارا "دائما" وبنسبة 75



الشكل رقم (03): يبين النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على العبارة رقم (03)

الاستنتاج:

مما سبق نستنتج أن في كل زمان ومكان الصدق هو أول الأخلاق.

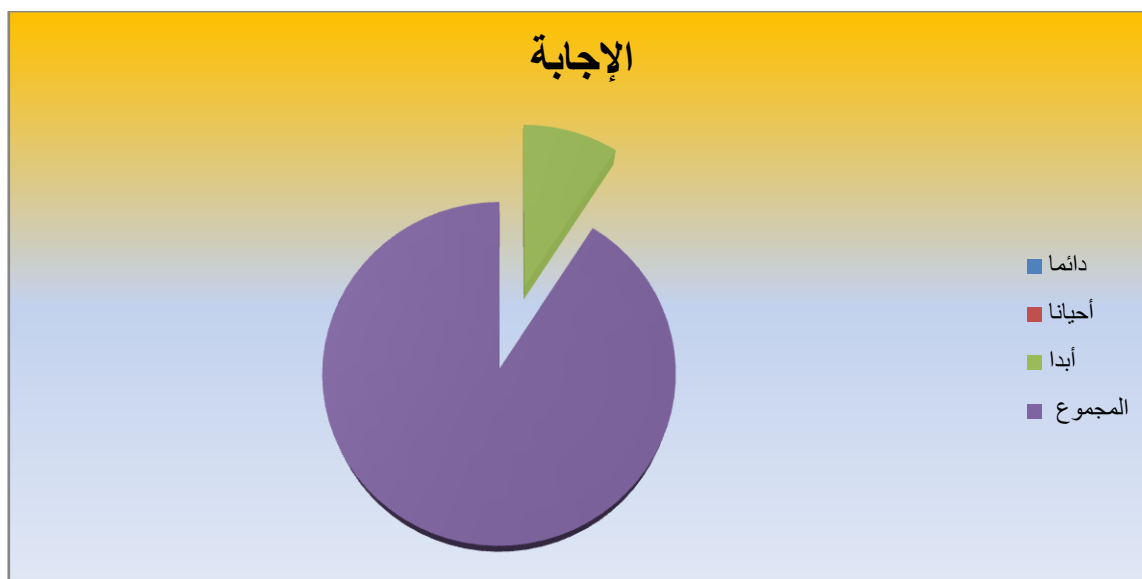
العبرة رقم(04): "التلميذ الذكي من تواضع وصدق مع أصدقائه"

الجدول رقم(08): يوضح نتائج إجابات أفراد العينة على العبارة رقم(04):

الأجوبة	التكرارات	النسبة النسبية (%)	Chi- Square كا <sup>2</sup> المحسوبة	Chi- Square كا <sup>2</sup> الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
دائما	315	78.75	34.98	5.99	2	0.05
أحيانا	45	11.25				
أبدا	40	10				
المجموع	400	100				

التحليل:

من خلال الجدول رقم (08) نجد أن إجابات أفراد العينة حول العبارة رقم (04) "التلميذ الذكي من تواضع وصدق مع أصدقائه" كانت لصالح "دائما" بقيم مشاهدة 315 أي بنسبة 78.75 % والإجابات لصالح "أحيانا" بقيم مشاهدة 45 أي بنسبة 11.25 % والإجابات لصالح "أبدا" بقيم مشاهدة 40 أي بنسبة 10 وهو ما يوضحه الشكل رقم (04) وأوضح نفس الجدول بأن قيمة اختبار (كا<sup>2</sup>) المحسوبة بلغت **34.98** وهي أكبر من (كا<sup>2</sup>) الجدولية **5.99** عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2، وبالتالي توجد دلالة إحصائية وذلك لصالح القيمة الأكثر تكرارا "دائما" وبنسبة 78.75 %



الشكل رقم (04): يبين النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على العبارة رقم (04)

الاستنتاج:

نلاحظ مما سبق أن أغلبية أفراد العينة يوافقون على: "التلميذ الذكي من تواضع وصدق مع أصدقائه"

العبارة رقم (05): "الصديق يدخل الجنة"

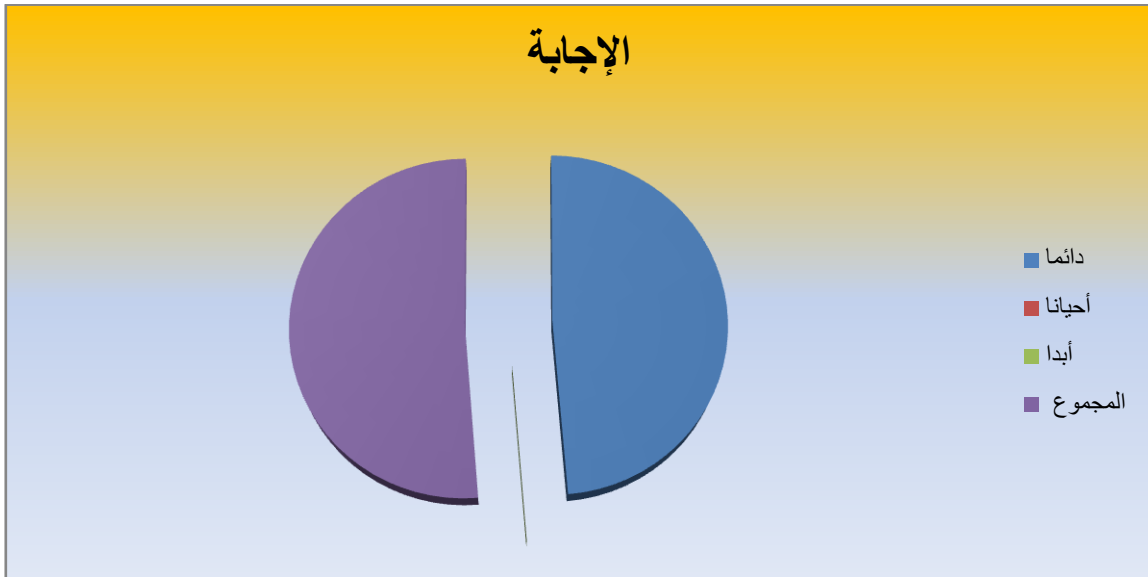
الجدول رقم (09): يوضح نتائج إجابات أفراد العينة على العبارة رقم (05):

مستوى الدلالة	درجة الحرية	Chi-Square $\chi^2$ الجدولية	Chi-Square $\chi^2$ المحسوبة	النسبة المئوية (%)	التكرارات	الأجوبة
0.05	2	3.84	80	95	380	دائما
				3.25	13	أحيانا
				1.75	07	أبدا
				100	400	المجموع

التحليل:



من خلال الجدول رقم (09) نجد أن إجابات أفراد العينة حول العبارة رقم (04) "الصديق يدخل الجنة" كانت لصالح "دائماً" بـ 380 مشاهدة أي بنسبة 95% والإجابات لصالح "أحياناً" بـ 13 مشاهدة أي بنسبة 3.25% والإجابات لصالح "أبداً" بـ 7 مشاهدات وبنسبة 1.75% وهو ما يوضحه الشكل رقم (05) وأوضح نفس الجدول بأن قيمة اختبار (كا<sup>2</sup>) المحسوبة بلغت 80 وهي أكبر من (كا<sup>2</sup>) الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2، وبالتالي توجد دلالة إحصائية وذلك لصالح القيمة الأكثر تكراراً "دائماً" وبنسبة 78.75%



الشكل رقم (05): يبين النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على العبارة رقم (04)

#### الاستنتاج:

نستخلص مما سبق أن أغلبية أفراد العينة لديهم خلفية دينية جيدة مما جعل أغلبهم يوافقون على العبارة "الصديق يدخل الجنة".

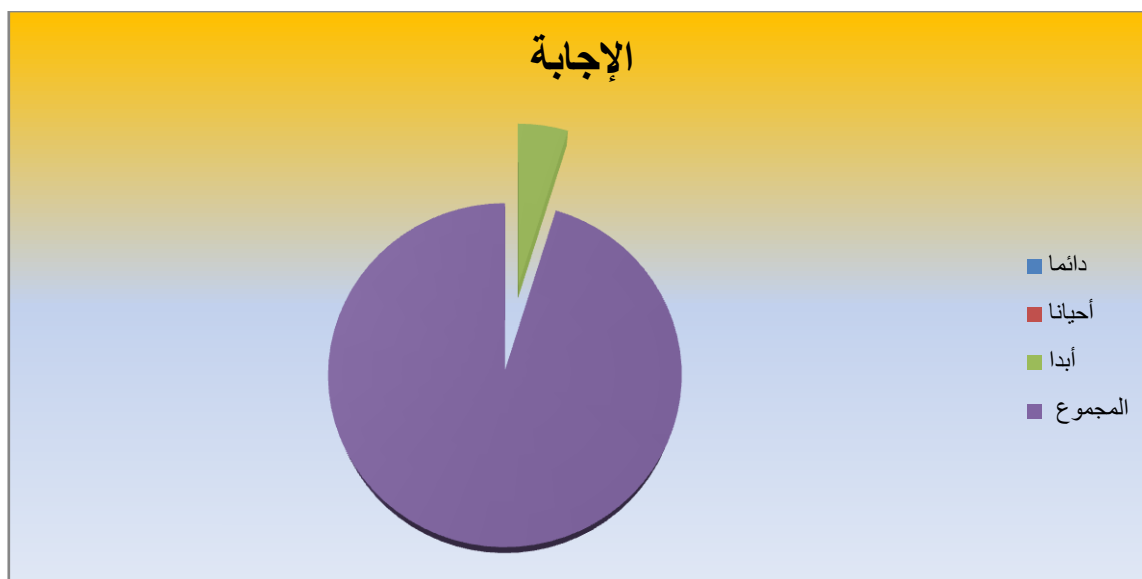
العبارة رقم(06): "الصدق يهدي إلى البر"

الجدول رقم(10): يوضح نتائج إجابات أفراد العينة على العبارة رقم(06):

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية (%)	Chi-Square كا <sup>2</sup> المحسوبة	Chi-Square كا <sup>2</sup> الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
دائما	355	88.75	132.90	7.81	2	0.05
أحيانا	25	6.25				
أبدا	20	5				
المجموع	400	100				

التحليل:

من خلال الجدول رقم (10) نجد أن إجابات أفراد العينة حول العبارة رقم (06) "الصدق يهدي إلى البر" كانت لصالح "دائما" بقيم مشاهدة 355 أي بنسبة 88.75% والإجابات لصالح "أحيانا" بقيم مشاهدة 25 أي بنسبة 6.25% والإجابات لصالح "أبدا" بقيم مشاهدة 20 وبنسبة 5% وهو ما يوضحه الشكل رقم (06) وأوضح نفس الجدول بأن قيمة اختبار (كا<sup>2</sup>) المحسوبة بلغت 132.90 وهي أكبر من (كا<sup>2</sup>) الجدولية 7.81 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 3، وبالتالي توجد دلالة إحصائية وذلك لصالح القيمة الأكثر تكرارا "دائما" وبنسبة 88.75%



الشكل رقم (06): يبين النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على العبارة رقم (06)

الاستنتاج:

نستخلص مما سبق أن أغلبية أفراد العينة لديهم خلفية دينية جيدة مما جعل أغلبهم يوافقون على العبارة " الصدق يهدي إلى البر".

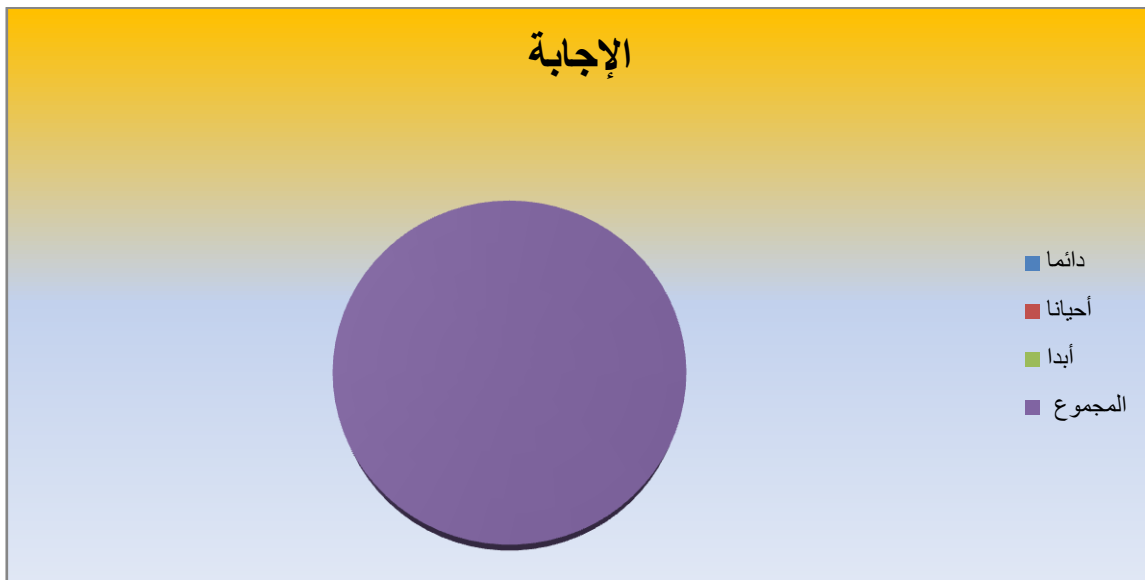
العبارة رقم (7): "الصدق المؤقت لون من ألوان الكذب "

الجدول رقم (11): يوضح نتائج إجابات أفراد العينة على العبارة رقم (07):

مستوى الدلالة	درجة الحرية	Chi-Square $\chi^2$ الجدولية	Chi-Square $\chi^2$ المحسوبة	النسبة المئوية (%)	التكرارات	الأجوبة
0.05	2	3.84	39.20	78	312	دائما
				11.25	45	أحيانا
				8.75	35	أبدا
				100	400	المجموع

التحليل:

من خلال الجدول رقم (11) نجد أن إجابات أفراد العينة حول العبارة رقم (07) "الصدق المؤقت لون من ألوان الكذب" كانت لصالح "دائماً" بقيم مشاهدة 312 أي بنسبة 78% والإجابات لصالح "أحيانا" بقيم مشاهدة 45 أي بنسبة 11.25% والإجابات لصالح "أبداً" بقيم مشاهدة 35 وبنسبة 8.75% وهو ما يوضحه الشكل رقم (07) وأوضح نفس الجدول بأن قيمة اختبار (كا)  $(F)$  المحسوبة بلغت 39.20 وهي أكبر من (كا)  $(F)$  الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2، وبالتالي توجد دلالة إحصائية وذلك لصالح القيمة الأكثر تكراراً "دائماً" وبنسبة 78%



الشكل رقم (07): يبين النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على العبارة رقم (07)

الاستنتاج:

نستخلص مما سبق أن أغلبية أفراد العينة اطلبهم يوافقون على العبارة "الصدق المؤقت لون من ألوان الكذب".

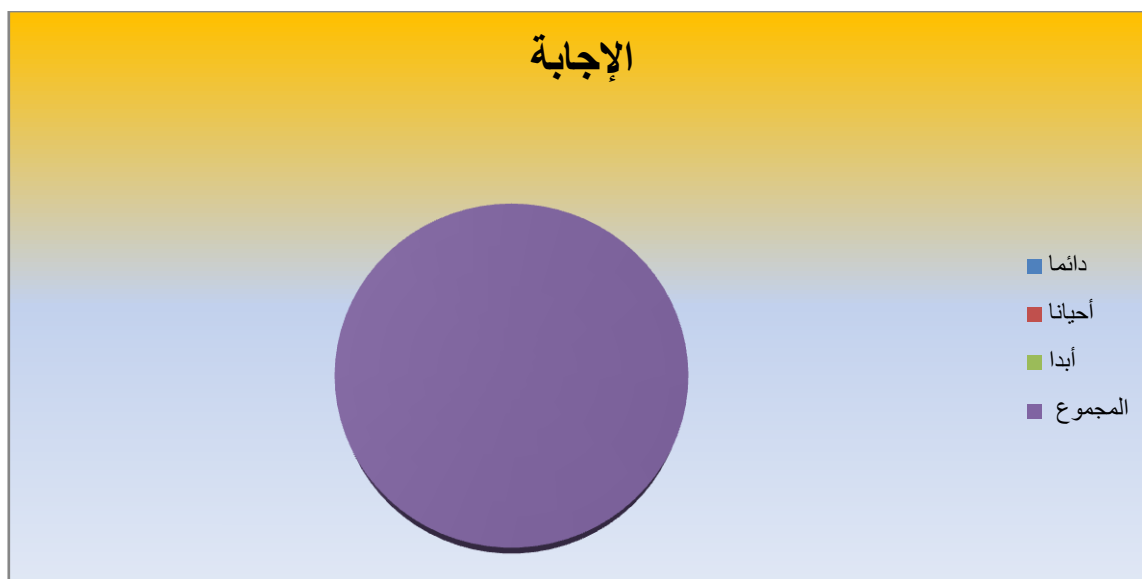
العبرة رقم (08): "اكذب أحيانا لإرضاء أستاذي"

الجدول رقم (12): يوضح نتائج إجابات أفراد العينة على العبرة رقم (08):

مستوى الدلالة	درجة الحرية	Chi- Square كا <sup>2</sup> الجدولية	Chi- Square كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية (%)	التكرارات	الاجوبة
0.05	2	9.49	46.88	50	200	دائما
				29.25	117	أحيانا
				20,75	83	أبدا
				100	400	المجموع

التحليل:

من خلال الجدول رقم (12) نجد أن إجابات أفراد العينة حول العبرة رقم (08) "اكذب أحيانا لإرضاء أستاذي" بقيم مشاهدة 200 أي بنسبة 50% والإجابات لصالح "أحيانا" بقيم مشاهدة 117 أي بنسبة 29.25% والإجابات لصالح "أبدا" بقيم مشاهدة 83 وبنسبة 20,75 وهو ما يوضحه الشكل رقم (08) وأوضح نفس الجدول بأن قيمة اختبار (كا<sup>2</sup>) المحسوبة بلغت 46.88 وهي أكبر من (كا<sup>2</sup>) الجدولية 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2، وبالتالي توجد دلالة إحصائية وذلك لصالح القيمة الأكثر تكرارا "دائما" وبنسبة 50%



الشكل رقم(08): يبين النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على العبارة رقم(08)

الاستنتاج:

نستخلص مما سبق أن أغلبية أفراد العينة اغلهم يوافقون على العبارة " اكذب أحيانا لإرضاء أستاذي".

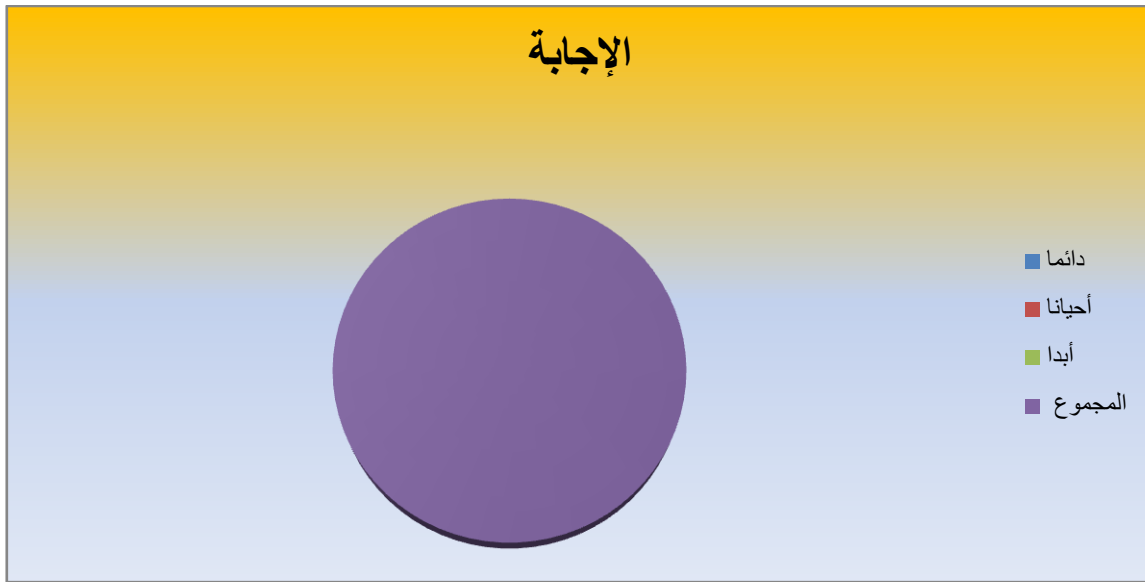
العبارة رقم(09): "الكذب منجاة في الشدائد"

الجدول رقم(13): يوضح نتائج إجابات أفراد العينة على العبارة رقم(09):

مستوى الدلالة	درجة الحرية	Chi-Square $\chi^2$ الجدولية	Chi-Square $\chi^2$ المحسوبة	النسبة المئوية (%)	التكرارات	الأجوبة
0.05	2	9.49	46.88	37,5	150	دائما
				45	180	أحيانا
				17,5	70	أبدا
				100	400	المجموع

التحليل:

من خلال الجدول رقم (13) نجد أن إجابات أفراد العينة حول العبارة رقم (09) "الكذب منجاة في الشدائد" بـ 150 أي بنسبة 37,5% والإجابات لصالح "أحيانا" بـ 180 مشاهدة أي بنسبة 45% والإجابات لصالح "أبدا" بـ 70 مشاهدة وبنسبة 17,5% وهو ما يوضحه الشكل رقم (09) وأوضح نفس الجدول بأن قيمة اختبار (ك 2ا) المحسوبة بلغت 46.88 وهي أكبر من (كا<sup>2</sup>) الجدولية 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2، وبالتالي توجد دلالة إحصائية وذلك لصالح القيمة الأكثر تكرارا أحيانا" وبنسبة 180%



الشكل رقم (09): يبين النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على العبارة رقم (09)

الاستنتاج:

نستخلص مما سبق أن أغلبية أفراد العينة جعل أغلبهم يضعون العبارة "الكذب منجاة في الشدائد" في خانة أحيانا لان بطبيعة الحال كونهم مراقبين فيرون رؤية محدودة.

العبارة رقم(10): "أغش في اختبار التربية البدنية للحصول على نقطة جيدة "

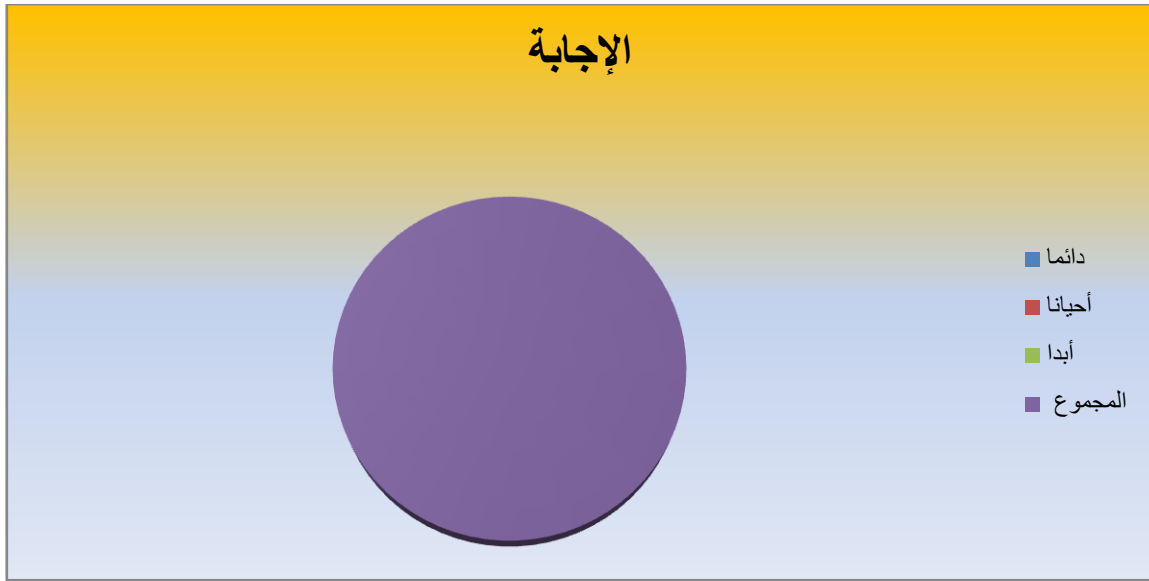
الجدول رقم(14): يوضح نتائج إجابات أفراد العينة على العبارة رقم(10):

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية(%)	Chi-Square كا <sup>2</sup> المحسوبة	Chi-Square كا <sup>2</sup> الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
دائما	100	25	80	3.84	2	0.05
أحيانا	200	50				
أبدا	100	25				
المجموع	400	100				

التحليل:

من خلال الجدول رقم (14) نجد أن إجابات أفراد العينة حول العبارة رقم (10) "أغش في اختبار التربية البدنية للحصول على نقطة جيدة " بقيم مشاهدة 100 أي بنسبة 25 % والإجابات لصالح "أحيانا" بقيم مشاهدة 200 أي بنسبة 50 % والإجابات لصالح "أبدا" بقيم مشاهدة 100 وبنسبة 25% وهو ما يوضحه الشكل رقم (10) وأوضح نفس الجدول بأن قيمة اختبار (كا<sup>2</sup>) المحسوبة بلغت 80 وهي أكبر من (كا<sup>2</sup>) الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2 ،وبالتالي توجد دلالة إحصائية وذلك لصالح القيمة الأكثر تكرارا "أحيانا" وبنسبة 80%





الشكل رقم (10): يبين النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على العبارة رقم (10)

الاستنتاج:

نستخلص مما سبق أن أغلبية أفراد العينة جعل أغلبهم يوافقون على العبارة " أغش في اختبار التربية البدنية للحصول على نقطة جيدة" في خانة أحيانا.

## 1-1-2 مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

من خلال تحليل نتائج أسئلة المحور الأول من الاستبيان (الجدول رقم 01، 02، 10، 11، 12، 13، 14، 15، 16، 17) وجدنا بأن أغلبية أفراد العينة (توجد انعكاسات للذكاء الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية على تنمية قيمة الصدق)، وأن العامل الأساسي الذي جعل معظمهم صادقين هو نضجهم العقلي فلا ننسى أنهم في مرحلة التعليم الثانوي ، إضافة إلى معظمهم يسكن في بيئة ريفية تجعلهم يتحملون العديد من المسؤوليات اتجاه عائلتهم ، فمنهم من هو متزوج وله أسرة ، بالإضافة أنهم في نهاية النمو الجسمي والعقلي وهذا مما جعل ديننا الحنيف يلقي التكليف من صلاة وزكاة وقيم أخلاقية على كل بالغ وعائل منهم بالإضافة إلى إسهامات النشاط البدني التربوي، وهذا ما توصلت إليه الطالبة خالد نواره 2018 في أطروحتها بعنوان: دور حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية القيم الرياضية لدى تلاميذ الطور المتوسط وأظهرت النتائج بان حصة التربية البدنية والرياضية تساهم بدرجة كبيرة في تنمية القيم الاجتماعية لدى تلاميذ الطور المتوسط ،وأظهرت أيضا دراسة نواره، خالد 2019: دور حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية القيم الاجتماعية لدى تلاميذ الطور المتوسط ، هدفت الدراسة إلى التعرف إلى دور حصة التربية البدنية و الرياضية و مساهمتها في تنمية القيم الرياضية لدى تلاميذ الطور المتوسط والتعرف إلى دور هذه القيم في تحسين سلوك التلميذ إضافة إلى التعرف على القيم الأكثر انتشار في أوساط التلاميذ بفضل حصة التربية البدنية و الرياضية ، اشتملت الدراسة على

عينة مقدره ب 430 تلميذ و تلميذة موزعين على بعض متوسطات ولاية بجاية باعتبار بحثنا يتناول دراسة ظاهرة بجميع خصائصها وأبعادها في إطار معين ويقوم بتحليلها استنادا للبيانات المجمعة حولها ثم محاولة الوصول إلى الأسباب و العوامل التي تتحكم فيها، و بالتالي الوصول إلى نتائج قابلة للتعميم فهذا استخدامنا المنهج الوصفي التحليلي ، حيث استخدمنا مقياس القيم الذي قام ببنائه كل من إبراهيم عبد ربه خليفة ونبيل محمد حسن المتكون من 35 عبارة موزعة ضمن أربعة أبعاد متمثلة في القيم الاجتماعية، القيم الأخلاقية ، القيم الجمالية وقيم تقدير الذات ، القيم المعرفية بالإضافة إلى مقابلة وقد احتوت المقابلة في بحثنا على مجموعة من الأسئلة المدروسة طرحناها على أساتذة التربية البدنية و الرياضية وبعض المسؤولين بمديرية التربية تمحورت حول حصة التربية البدنية و الرياضية ومنهاج التربية البدنية و الرياضية وعن مكانة القيم الرياضية فيه .

وأظهرت نتائج الدراسة ما يلي:

- التربية البدنية والرياضية تسهم في تنمية قيمة التعاون ، الاحترام، الأمانة، الصدق،

النظافة، الصحة.

1-2-2- عرض، تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

1-2-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

" انعكاسات للذكاء الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية على تنمية قيمة الأمانة".

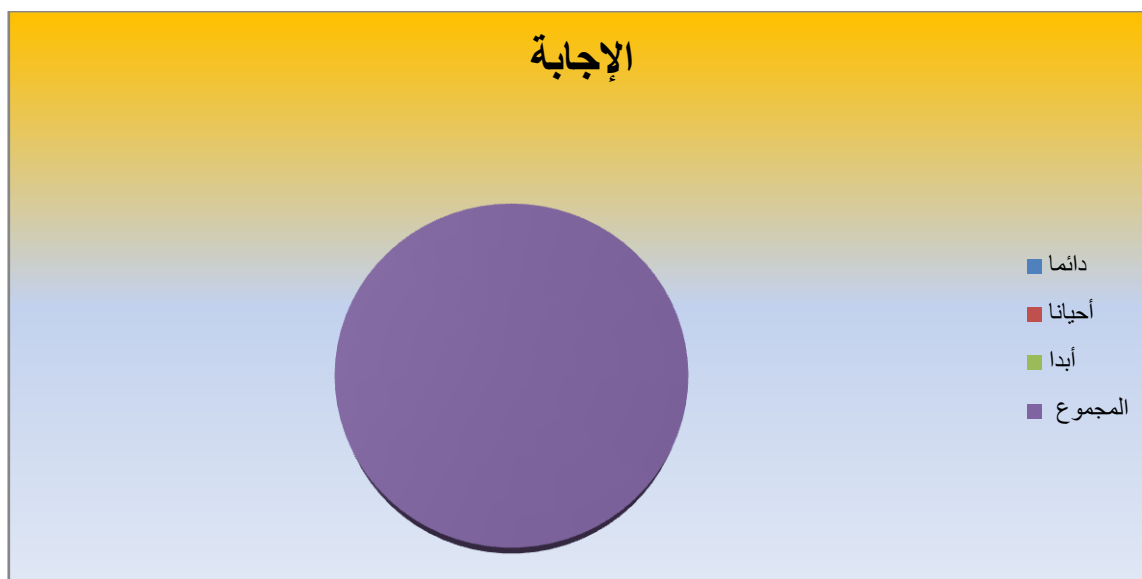
العبرة رقم(11): "التلميذ الأمين دائما ما يكون جباناً "

الجدول رقم(15): يوضح نتائج إجابات أفراد العينة على العبارة رقم(11):

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية (%)	Chi-Square كا <sup>2</sup> المحسوبة	Chi-Square كا <sup>2</sup> الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
دائماً	20	5	132.90	7.81	2	0.05
أحياناً	25	6.25				
أبداً	355	88.75				
المجموع	400	100				

التحليل:

من خلال الجدول رقم (15) نجد أن إجابات أفراد العينة حول العبارة رقم (11) "التلميذ الأمين دائماً ما يكون جباناً " بقيم مشاهدة 20 أي بنسبة 5 % والإجابات لصالح "أحياناً" بقيم مشاهدة 25 أي بنسبة 6.25 % والإجابات لصالح "أبداً" بقيم مشاهدة 355 وبنسبة 88.75 وهو ما يوضحه الشكل رقم (11) وأوضح نفس الجدول بأن قيمة اختبار (كا<sup>2</sup>) المحسوبة بلغت 132.90 وهي أكبر من (كا<sup>2</sup>) الجدولية 7.81 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2 ، وبالتالي توجد دلالة إحصائية وذلك لصالح القيمة الأكثر تكراراً "أبداً" وبنسبة 88.75%



الشكل رقم(11): يبين النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على العبارة رقم(11)

الاستنتاج:

نستخلص مما سبق أن أغلبية أفراد العينة اغلهم لا يوافقون على العبارة " التلميذ الأمين دائما ما يكون جباناً".

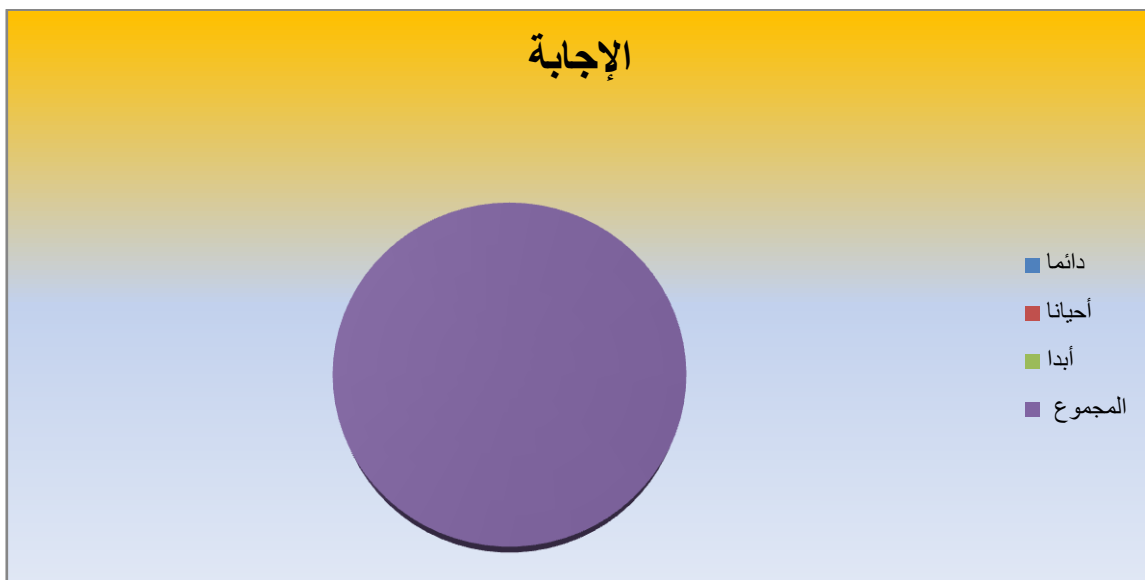
العبارة رقم(12): "التلميذ الذي يسرق أدوات حصة التربية البدنية ذكي "

الجدول رقم(16): يوضح نتائج إجابات أفراد العينة على العبارة رقم(12):

مستوى الدلالة	درجة الحرية	Chi-Square $\chi^2$ الجدولية	Chi-Square $\chi^2$ المحسوبة	النسبة المئوية (%)	التكرارات	الأجوبة
0.05	2	3,84	83	0.25	1	دائما
				0.25	1	أحيانا
				99.5	398	أبدا
				100	400	المجموع

التحليل:

من خلال الجدول رقم (16) نجد أن إجابات أفراد العينة حول العبارة رقم (12) "التلميذ الذي يسرق أدوات حصة التربية البدنية ذكي" كانت لصالح "دائماً" بـ 1 مشاهدة أي بنسبة 0.25% والإجابات لصالح "أحياناً" بـ 398 مشاهدة أي بنسبة 99.5% وهو ما يوضحه الشكل رقم (12) وأوضح نفس الجدول بأن قيمة اختبار (كا<sup>2</sup>) المحسوبة بلغت 83 وهي أكبر من (كا<sup>2</sup>) الجدولية 3,84 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، وبالتالي توجد دلالة إحصائية وذلك لصالح القيمة الأكثر تكراراً "أبداً" وبنسبة 99.5%



الشكل رقم (12): يبين النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على العبارة رقم (12)

#### الاستنتاج:

نستخلص مما سبق أن أغلبية أفراد العينة اختلفوا على العبارة "التلميذ الذي يسرق أدوات حصة التربية البدنية ذكي".

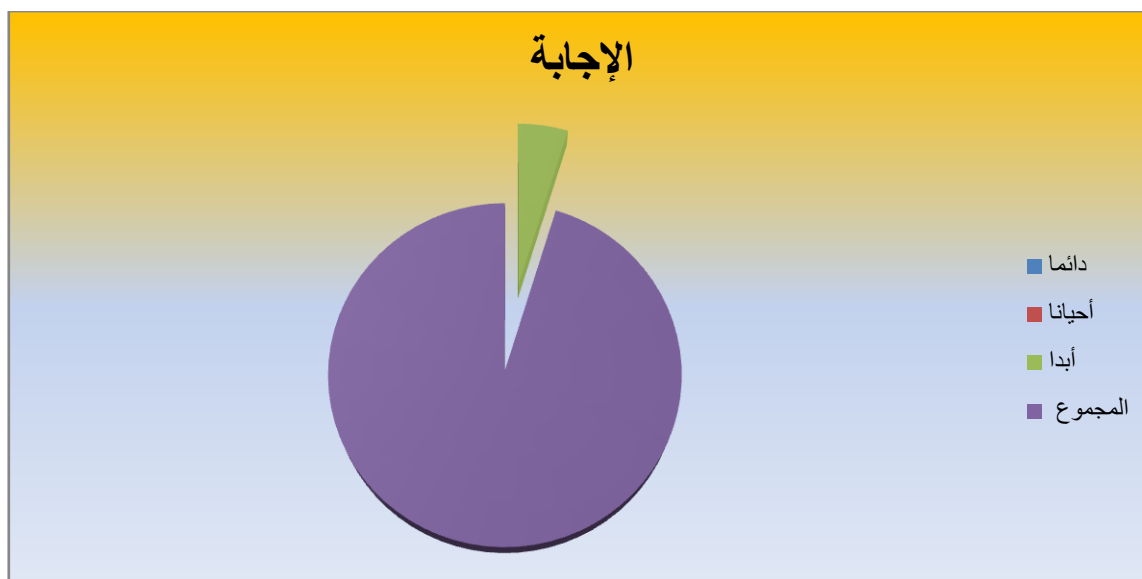
العبارة رقم(13): "التلميذ الذكي يرد الأمانة"

الجدول رقم(17): يوضح نتائج إجابات أفراد العينة على العبارة رقم(13):

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية(%)	Chi-Square كا <sup>2</sup> المحسوبة	Chi-Square كا <sup>2</sup> الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
دائما	355	88.75	132.90	7.81	2	0.05
أحيانا	25	6.25				
أبدا	20	5				
المجموع	400	100				

التحليل:

من خلال الجدول رقم (17) نجد أن إجابات أفراد العينة حول العبارة رقم (13) "التلميذ الذكي يرد الأمانة" كانت لصالح "دائما" بقيمة مشاهدة 355 أي بنسبة 88.75 % والإجابات لصالح "أحيانا" بقيمة مشاهدة 25 أي بنسبة 6.25 % والإجابات لصالح "أبدا" بقيمة مشاهدة 20 وبنسبة 5 وهو ما يوضحه الشكل رقم (13) وأوضح نفس الجدول بأن قيمة اختبار (كا<sup>2</sup>) المحسوبة بلغت 132.90 وهي أكبر من (كا<sup>2</sup>) الجدولية 7.81 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2 ، وبالتالي توجد دلالة إحصائية وذلك لصالح القيمة الأكثر تكرارا "دائما" وبنسبة 88.75%



الشكل رقم (13): يبين النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على العبارة رقم (13)

الاستنتاج:

نستخلص مما سبق أن أغلبية أفراد العينة لديهم خلفية دينية جيدة مما جعل أغلبهم يوافقون على العبارة " التلميذ الذكي يرد الأمانة".

العبارة رقم (14): " استعمل زكائي ضد التلاميذ أغبياء واخونهم "

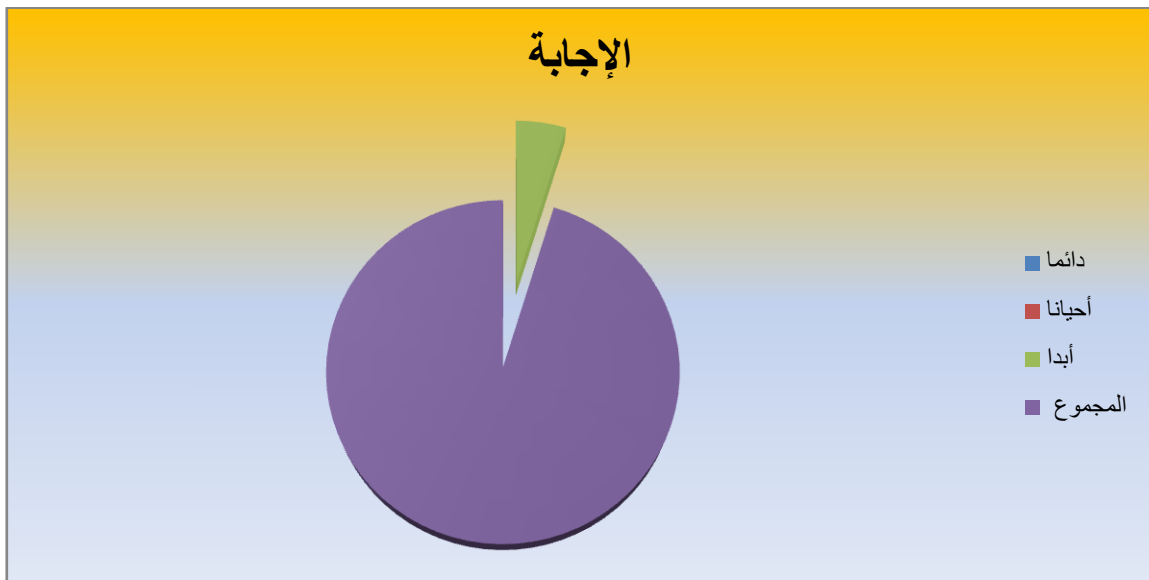
الجدول رقم (18): يوضح نتائج إجابات أفراد العينة على العبارة رقم (14):

مستوى الدلالة	درجة الحرية	Chi-Square $\chi^2$ الجدولية	Chi-Square $\chi^2$ المحسوبة	النسبة المئوية (%)	التكرارات	الأجوبة
0.05	2	7.81	132.90	88.75	20	دائما
				6.25	25	أحيانا
				5	355	أبدا
				100	400	المجموع

التحليل:



من خلال الجدول رقم (18) نجد أن إجابات أفراد العينة حول العبارة رقم (06) "استعمل ذكائي ضد التلاميذ أغبياء واخونهم" بـقيم مشاهدة 355 أي بنسبة 88.75% والإجابات لصالح "أحيانا" بـقيم مشاهدة 25 أي بنسبة 6.25% والإجابات لصالح "أبدا" بـقيم مشاهدة 20 وبنسبة 5% وهو ما يوضحه الشكل رقم (14) وأوضح نفس الجدول بأن قيمة اختبار (كا<sup>2</sup>) المحسوبة بلغت 132.90 وهي أكبر من (كا<sup>2</sup>) الجدولية 7.81 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2، وبالتالي توجد دلالة إحصائية وذلك لصالح القيمة الأكثر تكرارا "دائما" وبنسبة 88.75%



الشكل رقم (14): يبين النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على العبارة رقم (14)

الاستنتاج:

نستخلص مما سبق أن أغلبية أفراد العينة لا يوافقون على العبارة "استعمل ذكائي ضد التلاميذ أغبياء واخونهم".

العبارة رقم(15): "أقوم بسرقة ملابس التلاميذ الممارسين "

الجدول رقم(19): يوضح نتائج إجابات أفراد العينة على العبارة رقم(15):

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية(%)	Chi-Square كا <sup>2</sup> المحسوبة	Chi-Square كا <sup>2</sup> الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
دائماً	350	87.5	86.90	7.81	2	0.05
أحياناً	30	7.5				
أبداً	20	5				
المجموع	400	100				

التحليل:

من خلال الجدول رقم (19) نجد أن إجابات أفراد العينة حول العبارة رقم (06) "أقوم بسرقة

ملابس التلاميذ الممارسين " بقيم مشاهدة 350 أي بنسبة 87.5 % والإجابات لصالح

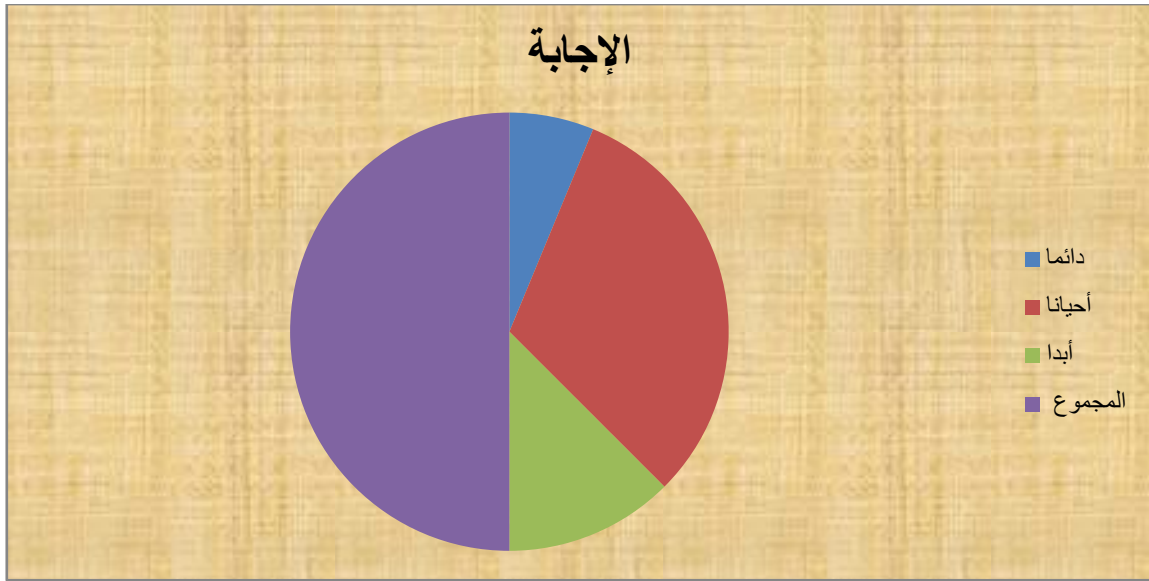
"أحياناً" بقيم مشاهدة 30 أي بنسبة 7.5 % والإجابات لصالح "أبداً" بقيم مشاهدة 20

وبنسبة 5 وهو ما يوضحه الشكل رقم (15) وأوضح نفس الجدول بأن قيمة اختبار

(كا<sup>2</sup>) المحسوبة بلغت 86.90 وهي أكبر من (كا<sup>2</sup>) الجدولية 7.81 عند مستوى الدلالة 0.05

وبدرجة حرية 2 ، وبالتالي توجد دلالة إحصائية وذلك لصالح القيمة الأكثر تكراراً "دائماً"

وبنسبة 87.5%



الشكل رقم(15): يبين النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على العبارة رقم(15)

الاستنتاج:

نستخلص مما سبق أن أغلبية أفراد العينة اطلبهم لا يوافقون على العبارة " أقوم بسرقة

ملابس التلاميذ الممارسين".

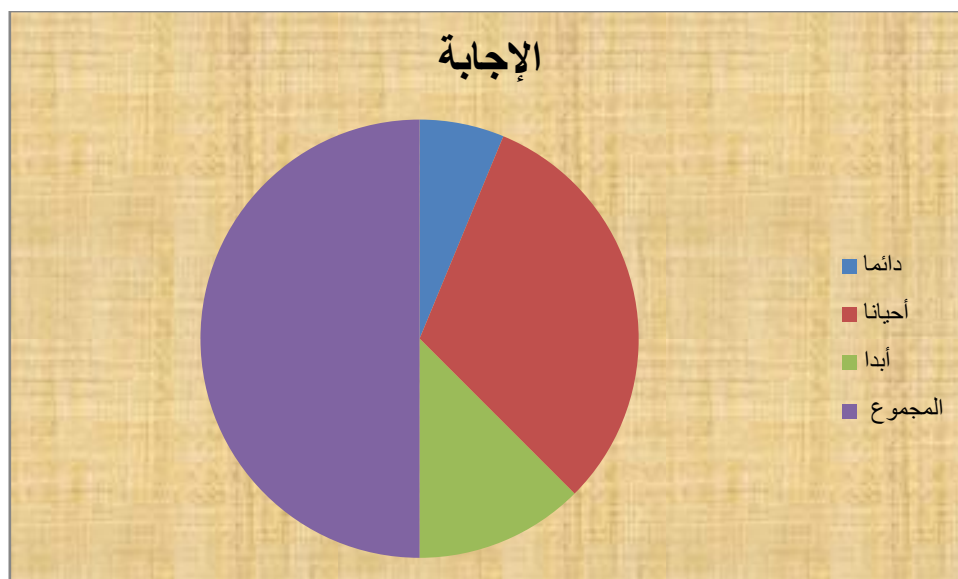
العبارة رقم(16): "فتح هاتف صديقي الممارس للتربية البدنية ليست خيانة "

الجدول رقم(20): يوضح نتائج إجابات أفراد العينة على العبارة رقم(16):

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية(%)	Chi-Square كا <sup>2</sup> المحسوبة	Chi-Square كا <sup>2</sup> الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
دائما	20	5	70	7.81	2	0.05
أحيانا	80	20				
أبدا	300	75				
المجموع	400	100				

التحليل:

من خلال الجدول رقم (20) نجد أن إجابات أفراد العينة حول العبارة رقم (16) "فتح هاتف صديقي الممارس للتربية البدنية ليست خيانة " بقيم مشاهدة 20 أي بنسبة 5 % والإجابات لصالح "أحيانا" بقيم مشاهدة 80 أي بنسبة 20 % والإجابات لصالح "أبدا" بقيم مشاهدة 300 وبنسبة 75 وهو ما يوضحه الشكل رقم (16) وأوضح نفس الجدول بأن قيمة اختبار (كا<sup>2</sup>) المحسوبة بلغت 70 وهي أكبر من (كا<sup>2</sup>) الجدولية 7.81 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2 ، وبالتالي توجد دلالة إحصائية وذلك لصالح القيمة الأكثر تكرارا "ابدا" وبنسبة 75%



الشكل رقم (16): يبين النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على العبارة رقم (16)

الاستنتاج:

نستخلص مما سبق أن أغلبية أفراد العينة اطلبهم لا يوافقون العبارة " فتح هاتف صديقي الممارس للتربية البدنية ليست خيانة".

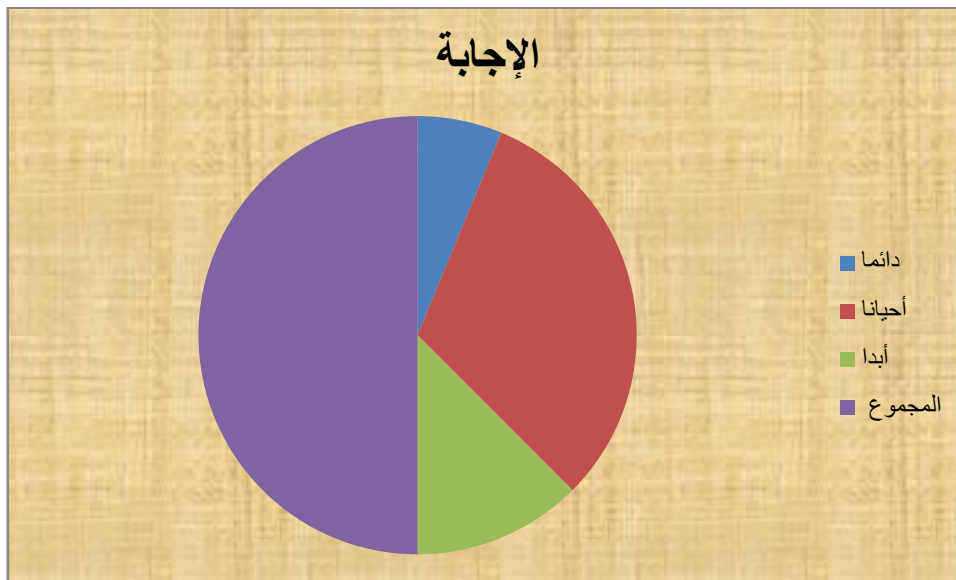
العبارة رقم (17): "استغل شبابي كتلميذ وانظر إلى عورات صديقاتي "

الجدول رقم (21): يوضح نتائج إجابات أفراد العينة على العبارة رقم (17):

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية (%)	Chi-Square المحسوبة $\chi^2$	Chi-Square الجدولية $\chi^2$	درجة الحرية	مستوى الدلالة
دائما	5	1.25	38	7.81	2	0.05
أحيانا	35	8.75				
أبدا	360	90				
المجموع	400	100				

التحليل:

من خلال الجدول رقم (21) نجد أن إجابات أفراد العينة حول العبارة رقم (17) "استغل شبابي كتلميذ وانظر إلى عورات صديقاتي" بقيم مشاهدة 5 أي بنسبة 1.25% والإجابات لصالح "أحيانا" بقيم مشاهدة 35 أي بنسبة 8.75% والإجابات لصالح "أبدا" بقيم مشاهدة 360 وبنسبة 90 وهو ما يوضحه الشكل رقم (17) وأوضح نفس الجدول بأن قيمة اختبار (كا<sup>2</sup>) المحسوبة بلغت 38 وهي أكبر من (كا<sup>2</sup>) الجدولية 7.81 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 2، وبالتالي توجد دلالة إحصائية وذلك لصالح القيمة الأكثر تكرارا "دائما" وبنسبة 5%



الشكل رقم (17): يبين النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على العبارة رقم (17)

الاستنتاج:

نستخلص مما سبق أن أغلبية أفراد العينة اطلبهم لا يوافقون على العبارة " استغل شبابي كتلميذ وانظر إلى عورات صديقاتي".

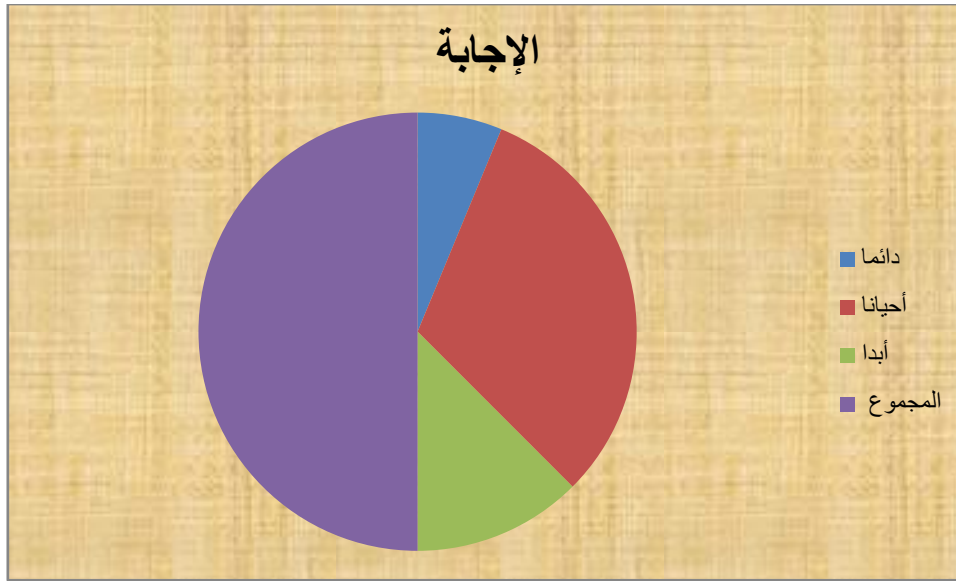
العبارة رقم(18): "اقوم بجمع المال من الأمانة التي تعطى لي أثناء حصة التربية البدنية"

الجدول رقم(22): يوضح نتائج إجابات أفراد العينة على العبارة رقم(18):

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية(%)	Chi-Square كا <sup>2</sup> المحسوبة	Chi-Square كا <sup>2</sup> الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
دائما	1	0.25	40	7.81	2	0.05
أحيانا	2	0.5				
أبدا	397	93.5				
المجموع	400	100				

التحليل:

من خلال الجدول رقم (22) نجد أن إجابات أفراد العينة حول العبارة رقم (18) "أقوم بجمع المال من الأمانة التي تعطى لي أثناء حصة التربية البدنية" بقيم مشاهدة 1 أي بنسبة 0.25% والإجابات لصالح "أحيانا" بقيم مشاهدة 2 أي بنسبة 0.5% والإجابات لصالح "أبدا" بقيم مشاهدة 397 وبنسبة 93.5% وهو ما يوضحه الشكل رقم (18) وأوضح نفس الجدول بأن قيمة اختبار (كا<sup>2</sup>) المحسوبة بلغت 40 وهي أكبر من (كا<sup>2</sup>) الجدولية 7.81 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2، وبالتالي توجد دلالة إحصائية وذلك لصالح القيمة الأكثر تكرارا "أبدا" وبنسبة 93.5%



الشكل رقم (18): يبين النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على العبارة رقم (18)

#### الاستنتاج:

نستخلص مما سبق أن أغلبية أفراد العينة اغلبهم لا يوافقون على العبارة " أقوم بجمع المال من الأمانة التي تعطى لي اثناء حصة التربية البدنية".

العبارة رقم (19): " انا تلميذ فقير يحق لي سرقة أغراض زملائي الممارسين "

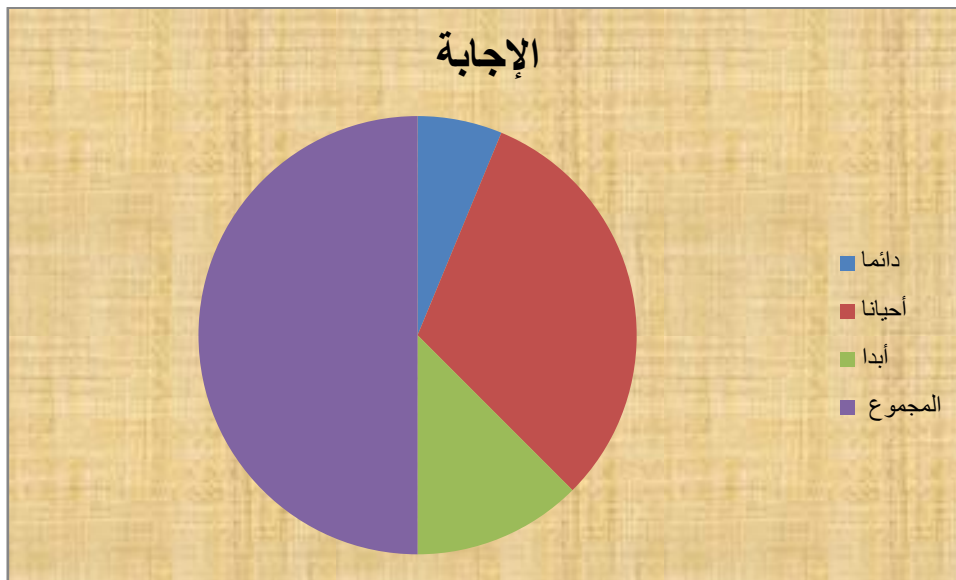
الجدول رقم (23): يوضح نتائج إجابات أفراد العينة على العبارة رقم (19):

مستوى الدلالة	درجة الحرية	Chi-Square $\chi^2$ الجدولية	Chi-Square $\chi^2$ المحسوبة	النسبة المئوية (%)	التكرارات	الاجوبة
0.05	2	7.81	37	0.25	1	دائما
				4.75	19	احيانا
				95	380	ابدا
				100	400	المجموع

التحليل:



من خلال الجدول رقم (23) نجد أن إجابات أفراد العينة حول العبارة رقم (19) "انا تلميذ فقير يحق لي سرقة اغراض زملائي الممارسين " بقيم مشاهدة 1 أي بنسبة 0.25 % والاجابات لصالح " احيانا " بقيم مشاهدة 19 أي بنسبة 4.75 % والاجابات لصالح "ابدا" بقيم مشاهدة 380 وبنسبة 95 وهو ما يوضحه الشكل رقم (19) وأوضح نفس الجدول بأن قيمة اختبار (كا<sup>2</sup>) المحسوبة بلغت 37 وهي أكبر من (كا<sup>2</sup>) الجدولية 7.81 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2 ، وبالتالي توجد دلالة إحصائية وذلك لصالح القيمة الأكثر تكرارا "ابدا" وبنسبة 95%



الشكل رقم (19): يبين النسب المئوية لإجابات افراد العينة على العبارة رقم (19)

الاستنتاج:

نستخلص مما سبق ان اغلبية افراد العينة اغلبهم لا يوافقون على العبارة " انا تلميذ فقير يحق لي سرقة اغراض زملائي الممارسين".

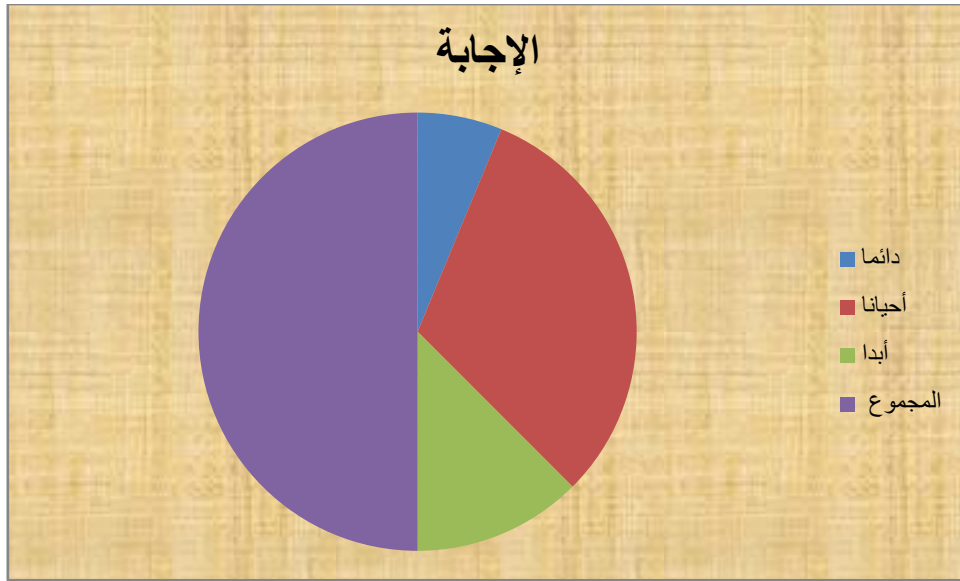
العبارة رقم(20): "الوفاء بالعهد وشاية "

الجدول رقم(24): يوضح نتائج اجابات افراد العينة على العبارة رقم(20):

مستوى الدلالة	درجة الحرية	Chi- Square كا <sup>2</sup> الجدولية	Chi- Square كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية(%)	التكرارات	الاجوبة
0.05	2	7.81	44	0.5	2	دائما
				5.75	23	احيانا
				93.75	375	ابدا
				100	400	المجموع

التحليل:

من خلال الجدول رقم (24) نجد أن إجابات أفراد العينة حول العبارة رقم (20) "الوفاء بالعهد وشاية" بقيم مشاهدة 2 أي بنسبة 0.5 % والاجابات لصالح "احيانا" بقيم مشاهدة 23 أي بنسبة 5.75 % والاجابات لصالح "ابدا" بقيم مشاهدة 375 وبنسبة 93.75 وهو ما يوضحه الشكل رقم (20) وأوضح نفس الجدول بأن قيمة اختبار (كا<sup>2</sup>) المحسوبة بلغت 44 وهي أكبر من (كا<sup>2</sup>) الجدولية 7.81 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2 ، وبالتالي توجد دلالة إحصائية وذلك لصالح القيمة الأكثر تكرارا "ابدا" وبنسبة 93.75%



الشكل رقم (20): يبين النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على العبارة رقم (20)

الاستنتاج:

نستخلص مما سبق ان اغلبية افراد العينة اغلبهم لا يوافقون على العبارة " الوفاء بالعهد وشاية".

## 1-3-2 مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

من خلال تحليل نتائج أسئلة المحور الثالث من الاستبيان (الجدول رقم 25، 26، 27، 28، 29، 30، 31، 32، 33، 34) وجدنا بأن هتوجد انعكاسات للذكاء الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية على تنمية قيمة الأمانة. وذلك باعتبار ان النشاط المدرسي جزءا من منهج المدرسة الحديثة، فهو يساعد في تكوين عادات ومهارات وقيم واساليب تفكير لازمة لمواصلة التعليم وللمشاركة في التنمية الشاملة وهذا ما اكدته دراسة علية ليلي 2016: دور النشاط المدرسي في تنمية القيم الاجتماعية لدى التلاميذ. وخلصت الى وجود دور للنشاط المدرسي في تنمية قيمة التعاون لدى التلاميذ. دراسة نواره، خالد 2019: دور حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية القيم الرياضية لدى تلاميذ الطور المتوسط.

وهدفت الدراسة الى التعرف الى دور حصة التربية البدنية و الرياضية و مساهمتها في تنمية القيم الرياضية لدى تلاميذ الطور المتوسط والتعرف الى دور هذه القيم في تحسين سلوك التلميذ اضافة الى التعرف على القيم الأكثر انتشار في اوساط التلاميذ بفضل حصة التربية البدنية و الرياضية، اشتملت الدراسة على عينة مقدره ب 430 تلميذ و تلميذة موزعين على بعض متوسطات ولاية بجاية باعتبار بحثنا يتناول دراسة ظاهرة بجميع خصائصها وأبعادها في إطار معين ويقوم بتحليلها استنادا للبيانات المجمعَة حولها ثم محاولة الوصول إلى الأسباب و العوامل التي تتحكم فيها، و بالتالي الوصول إلى نتائج قابلة للتعميم فهذا استخدامنا المنهج الوصفي التحليلي ، حيث استخدمنا مقياس القيم الذي قام ببنائه كل من إبراهيم عبد ربه خليفة ونبيل محمد حسن المتكون من 35 عبارة موزعة ضمن أربعة ابعاد متمثلة في القيم الاجتماعية، القيم الأخلاقية ، القيم الجمالية وقيم تقدير الذات ، القيم المعرفية بالإضافة إلى مقابلة وقد احتوت المقابلة في بحثنا على مجموعة من الأسئلة المدروسة طرحناها على أساتذة التربية البدنية و الرياضية وبعض المسؤولين بمديرية التربية تمحورت

حول حصة التربية البدنية و الرياضية ومنهاج التربية البدنية والرياضية وعن مكانة القيم الرياضية فيه .

واظهرت نتائج الدراسة ما يلي:

– التربية البدنية والرياضية تسهم في تنمية قيمة التعاون ، الاحترام ، الامانة ، الصدق ، النظافة، الصحة.

1-3-3- عرض، تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

1-3-3-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

" انعكاسات للذكاء الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية على تنمية قيمة التعاون".

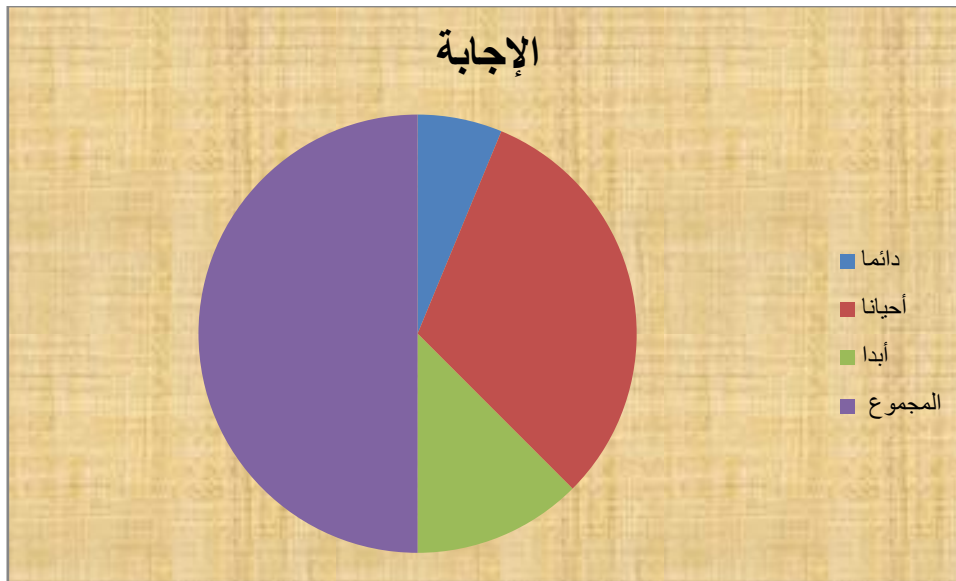
العبارة رقم(21): " أقوم بالتعاون مع زملائي "

الجدول رقم(25): يوضح نتائج اجابات افراد العينة على العبارة رقم(21):

مستوى الدلالة	درجة الحرية	Chi-Square كا <sup>2</sup> الجدولية	Chi-Square كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية (%)	التكرارات	الاجوبة
0.05	2	7.81	48	92.5	370	دائما
				6.25	25	احيانا
				1.25	5	ابدا
				100	400	المجموع

التحليل:

من خلال الجدول رقم (25) نجد أن إجابات أفراد العينة حول العبارة رقم (21) "أقوم بالتعاون مع زملائي" بـ 370 أي بنسبة 92.5% والإجابات لصالح "أحيانا" بـ 25 أي بنسبة 6.25% والإجابات لصالح "أبدا" بـ 5 أي بنسبة 1.25% وهو ما يوضحه الشكل رقم (21) وأوضح نفس الجدول بأن قيمة اختبار (كا<sup>2</sup>) المحسوبة بلغت 48 وهي أكبر من (كا<sup>2</sup>) الجدولية 7.81 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2، وبالتالي توجد دلالة إحصائية وذلك لصالح القيمة الأكثر تكرارا "دائما" وبنسبة 92.5%



الشكل رقم (21): يبين النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على العبارة رقم (21)

الاستنتاج:

نستخلص مما سبق ان اغلبية افراد العينة لديهم خلفية دينية جيدة مما جعل اغلبهم

يوافقون على العبارة " أقوم بالتعاون مع زملائي " .

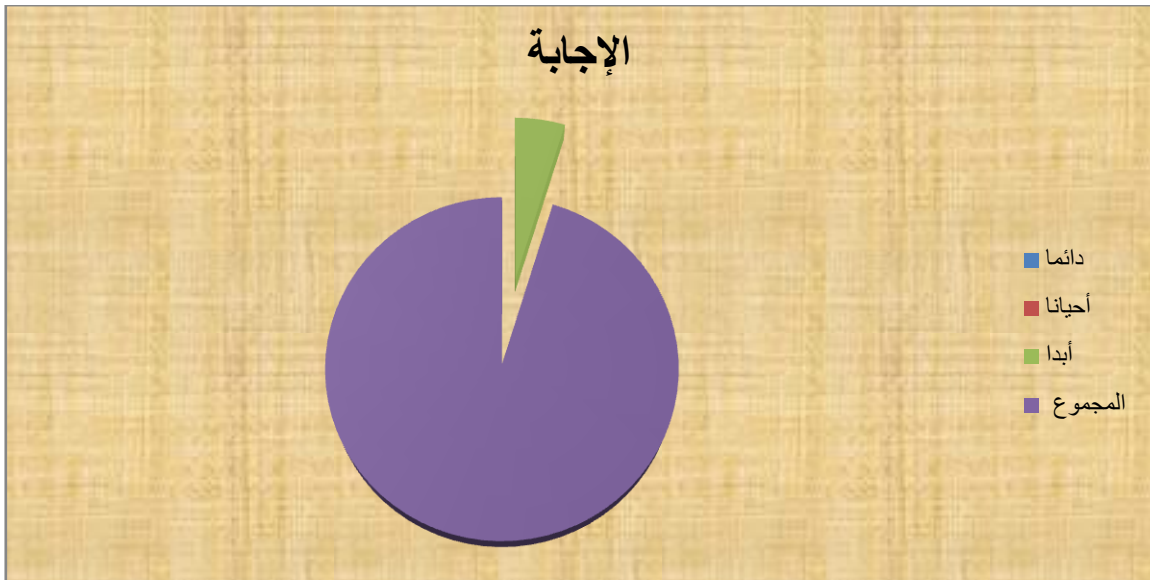
العبارة رقم (22): " اساعد استاذي في تسيير الدرس "

الجدول رقم (26): يوضح نتائج اجابات افراد العينة على العبارة رقم (22):

مستوى الدلالة	درجة الحرية	Chi-Square $\chi^2$ الجدولية	Chi-Square $\chi^2$ المحسوبة	النسبة المئوية (%)	التكرارات	الاجوبة
0.05	2	7.81	120.66	88.75	355	دائما
				6.25	25	احيانا
				5	20	ابدا
				100	400	المجموع

التحليل:

من خلال الجدول رقم (26) نجد أن إجابات أفراد العينة حول العبارة رقم (22) "اساعد استاذي في تسيير الدرس " بقيم مشاهدة 355 أي بنسبة 88.75 % والاجابات لصالح "احيانا" بقيم مشاهدة 25 أي بنسبة 6.25 % والاجابات لصالح "ابدا" بقيم مشاهدة 20 وبنسبة 5 وهو ما يوضحه الشكل رقم (22) وأوضح نفس الجدول بأن قيمة اختبار (كا<sup>2</sup>) المحسوبة بلغت 120.66 وهي أكبر من (كا<sup>2</sup>) الجدولية 7.81 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2 ،وبالتالي توجد دلالة إحصائية وذلك لصالح القيمة الأكثر تكرارا "دائما" وبنسبة 88.75%



الشكل رقم(22): يبين النسب المئوية لإجابات افراد العينة على العبارة رقم(22)

الاستنتاج:

نستخلص مما سبق ان اغلبية افراد العينة لديهم خلفية دينية جيدة مما جعل اغلبهم يوافقون على العبارة " اساعد استاذي في تسيير الدرس " .

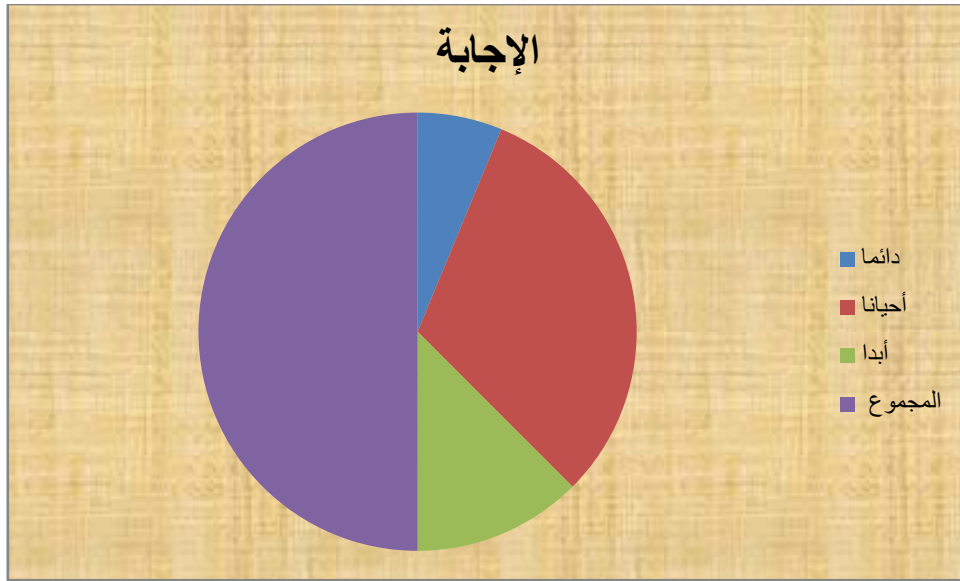


العبارة رقم(23): " اساهم في تقديم يد المساعدة المادية في المدرسة "   
 الجدول رقم(27): يوضح نتائج اجابات افراد العينة على العبارة رقم(23):

مستوى الدلالة	درجة الحرية	Chi- Square كا <sup>2</sup> الجدولية	Chi- Square كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية(%)	التكرارات	الاجوبة
0.05	2	7.81	90.22	92.5	370	دائما
				6.25	25	احيانا
				1.25	5	ابدا
				100	400	المجموع

التحليل:

من خلال الجدول رقم (27) نجد أن إجابات أفراد العينة حول العبارة رقم (23) "اساهم في تقديم يد المساعدة المادية في المدرسة " بقيم مشاهدة 370 أي بنسبة 92.5 % والاجابات لصالح " احيانا " بقيم مشاهدة 25 أي بنسبة 6.25 % والاجابات لصالح "ابدا" بقيم مشاهدة 5 وبنسبة 1.25 وهو ما يوضحه الشكل رقم (23) وأوضح نفس الجدول بأن قيمة اختبار (كا<sup>2</sup>)المحسوبة بلغت **90.22** وهي أكبر من (كا<sup>2</sup>) الجدولية **7.81** عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2 ،وبالتالي توجد دلالة إحصائية وذلك لصالح القيمة الأكثر تكرارا "دائما" وبنسبة **92.5%**



الشكل رقم(23): يبين النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على العبارة رقم(23)

الاستنتاج:

نستخلص مما سبق ان اغلبية افراد العينة لديهم خلفية دينية جيدة مما جعل اغلبهم

يوافقون على العبارة " أساهم في تقديم يد المساعدة المادية في المدرسة " .

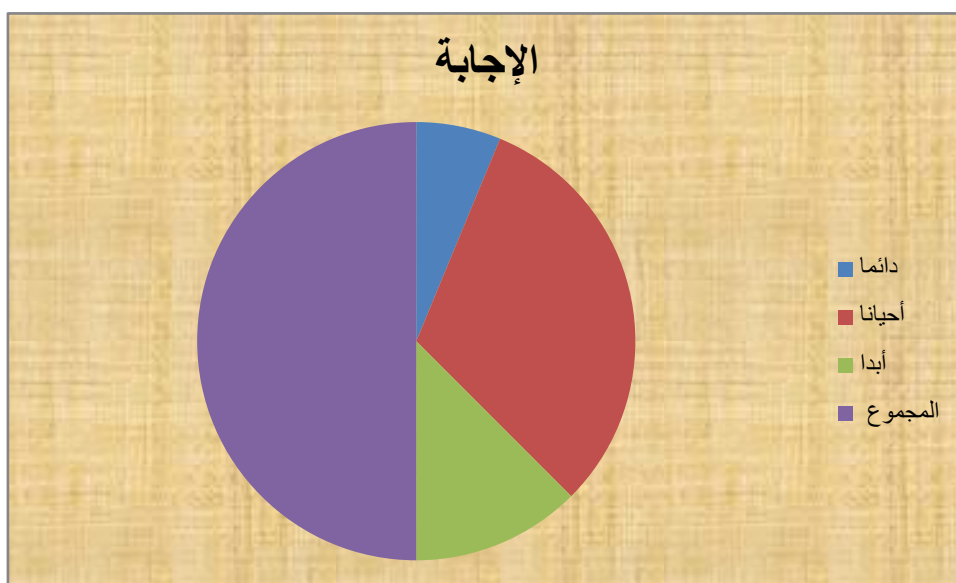
العبرة رقم (24): " كلما كان التلميذ ناضجا كان مساعدا "

الجدول رقم (28): يوضح نتائج اجابات افراد العينة على العبرة رقم (24):

مستوى الدلالة	درجة الحرية	Chi- Square كا <sup>2</sup> الجدولية	Chi- Square كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية (%)	التكرارات	الاجوبة
0.05	2	7.81	110.16	75	300	دائما
				20	80	احيانا
				5	20	ابدا
				100	400	المجموع

التحليل:

من خلال الجدول رقم (28) نجد أن إجابات أفراد العينة حول العبرة رقم (24) "كلما كان التلميذ ناضجا كان مساعدا" بقيم مشاهدة 300 أي بنسبة 75% والاجابات لصالح "احيانا" بقيم مشاهدة 80 أي بنسبة 20% والاجابات لصالح "ابدا" بقيم مشاهدة 20 وبنسبة 5 وهو ما يوضحه الشكل رقم (24) وأوضح نفس الجدول بأن قيمة اختبار (كا<sup>2</sup>) المحسوبة بلغت 110.16 وهي أكبر من (كا<sup>2</sup>) الجدولية 7.81 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2، وبالتالي توجد دلالة إحصائية وذلك لصالح القيمة الأكثر تكرارا "دائما" وبنسبة 75%



الشكل رقم (24): يبين النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على العبارة رقم (24)

الاستنتاج:

نستخلص مما سبق ان اغلبية افراد العينة اغلبهم يوافقون على العبارة " كلما كان التلميذ ناضجا كان مساعدا " .

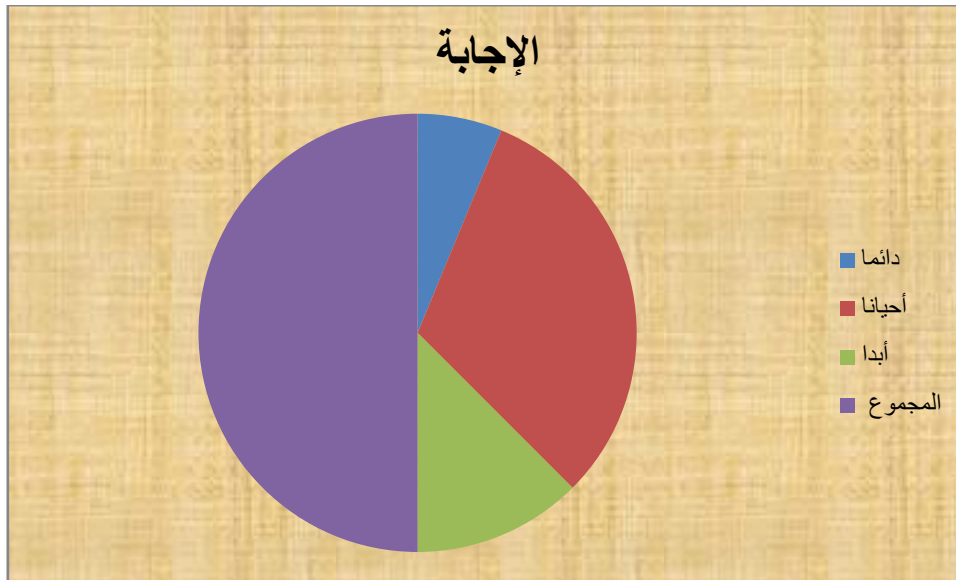
العبارة رقم (25): " لا أتأثر بأحكام الاخرين علي واكون حليما معهم "

الجدول رقم (29): يوضح نتائج اجابات افراد العينة على العبارة رقم (25):

مستوى الدلالة	درجة الحرية	Chi-Square $\chi^2$ الجدولية	Chi-Square $\chi^2$ المحسوبة	النسبة المئوية (%)	التكرارات	الاجوبة
0.05	2	7.81	52	25	100	دائما
				70	280	احيانا
				5	20	ابدا
				100	400	المجموع

التحليل:

من خلال الجدول رقم (29) نجد أن إجابات أفراد العينة حول العبارة رقم (25) "لا أتأثر بأحكام الآخرين علي وأكون حليما معهم" بـ 100 أي بنسبة 25% والإجابات لصالح "أحيانا" بـ 280 أي بنسبة 70% والإجابات لصالح "أبدا" بـ 20 مشاهدة وبنسبة 5% وهو ما يوضحه الشكل رقم (25) وأوضح نفس الجدول بأن قيمة اختبار (كا<sup>2</sup>) المحسوبة بلغت 52 وهي أكبر من (كا<sup>2</sup>) الجدولية 7.81 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2، وبالتالي توجد دلالة إحصائية وذلك لصالح القيمة الأكثر تكرارا "أحيانا" وبنسبة 70%



الشكل رقم (25): يبين النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على العبارة رقم (25)

الاستنتاج:

نستخلص مما سبق أن أغلبية أفراد العينة اطلبهم يوافقون على العبارة " لا أتأثر بأحكام الآخرين علي وأكون حليما معهم".

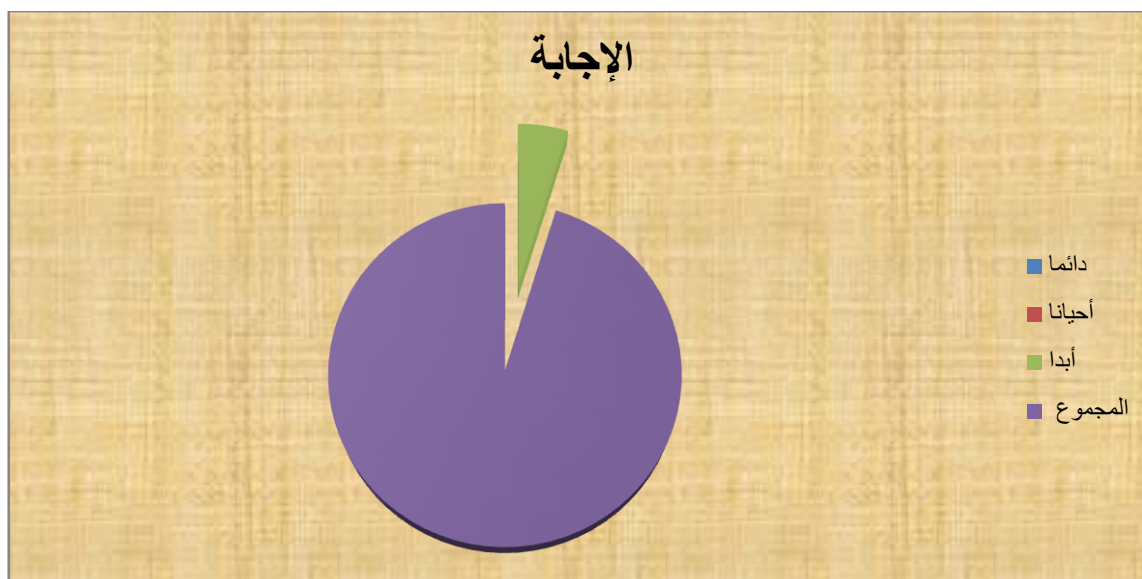
العبارة رقم(26): " العاقل من يعين غيره حين يتعثر "

الجدول رقم(30): يوضح نتائج إجابات أفراد العينة على العبارة رقم(26):

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية (%)	Chi-Square كا <sup>2</sup> المحسوبة	Chi-Square كا <sup>2</sup> الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
دائماً	355	88.75	88	7.81	2	0.05
أحياناً	25	6.25				
أبداً	20	5				
المجموع	400	100				

التحليل:

من خلال الجدول رقم (30) نجد أن إجابات أفراد العينة حول العبارة رقم (26) "العاقل من يعين غيره حين يتعثر" بـ 355 أي بنسبة 88.75 % والإجابات لصالح "أحياناً" بـ 25 أي بنسبة 6.25 % والإجابات لصالح "أبداً" بـ 20 وبنسبة 5 وهو ما يوضحه الشكل رقم (26) وأوضح نفس الجدول بأن قيمة اختبار (كا<sup>2</sup>) المحسوبة بلغت 88 وهي أكبر من (كا<sup>2</sup>) الجدولية 7.81 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2 ، وبالتالي توجد دلالة إحصائية وذلك لصالح القيمة الأكثر تكراراً "دائماً" وبنسبة 88.75%



الشكل رقم (26): يبين النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على العبارة رقم (26)

الاستنتاج:

نستخلص مما سبق أن أغلبية أفراد العينة يمتازون بأخلاق وقيم مما جعل أغلبهم يوافقون على العبارة " العاقل من يعين غيره حين يتعثر " .

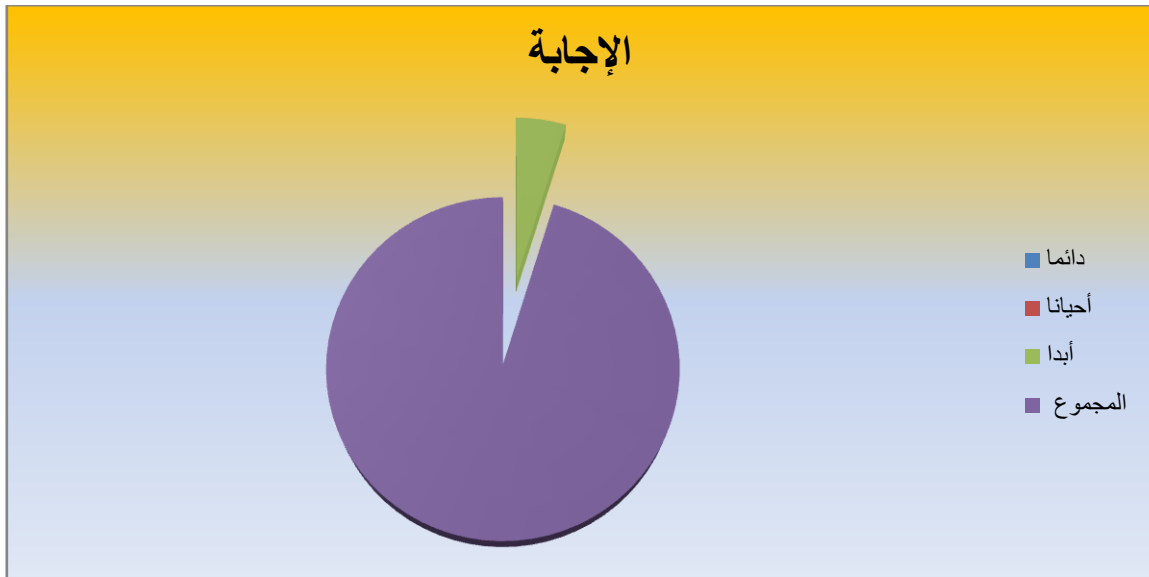
العبارة رقم (27): " لا تجعل خجلك يحرمك من متعة مساعدة الآخرين أثناء التمرين "

الجدول رقم (31): يوضح نتائج إجابات أفراد العينة على العبارة رقم (27):

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية (%)	Chi-Square كا <sup>2</sup> المحسوبة	Chi-Square كا <sup>2</sup> الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
دائما	146	36.5	132.90	7.81	2	0.05
أحيانا	154	38.5				
أبدا	100	25				
المجموع	400	100				

التحليل:

من خلال الجدول رقم (31) نجد أن إجابات أفراد العينة حول العبارة رقم (27) "لا تجعل خجلك يحرمك من متعة مساعدة الآخرين أثناء التمرين" بـقيم مشاهدة 146 أي بنسبة 36.5% والإجابات لصالح "أحيانا" بـقيم مشاهدة 154 أي بنسبة 38.5% والإجابات لصالح "أبدا" بـقيم مشاهدة 100 وبنسبة 25 وهو ما يوضحه الشكل رقم (27) وأوضح نفس الجدول بأن قيمة اختبار (كا<sup>2</sup>) المحسوبة بلغت **132.90** وهي أكبر من (كا<sup>2</sup>) الجدولية **7.81** عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2، وبالتالي توجد دلالة إحصائية وذلك لصالح القيمة الأكثر تكرارا "أحيانا" وبنسبة **38.5%**



الشكل رقم (27): يبين النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على العبارة رقم (27)

الاستنتاج:

نستخلص مما سبق أن أغلبية أفراد العينة لديهم خلفية دينية جيدة مما جعل أغلبهم يوافقون على العبارة " لا تجعل خجلك يحرمك من متعة مساعدة الآخرين أثناء التمرين".

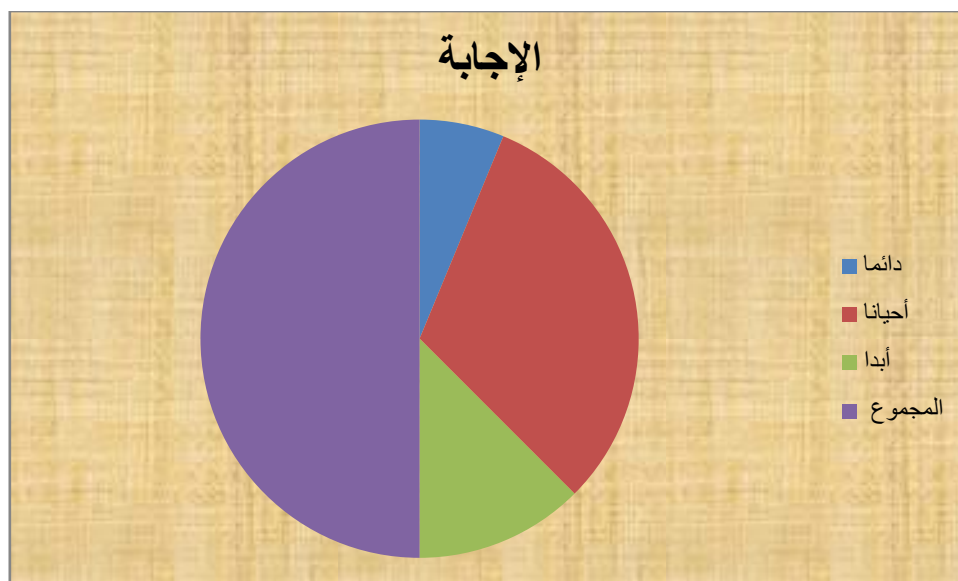


العبارة رقم(28): " التلاميذ الأذكياء لا ينكرون إحسان الآخرين إليهم "   
 الجدول رقم(32): يوضح نتائج إجابات أفراد العينة على العبارة رقم(28):

مستوى الدلالة	درجة الحرية	Chi- Square كا <sup>2</sup> الجدولية	Chi- Square كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية(%)	التكرارات	الأجوبة
0.05	2	7.81	130.22	12.5	50	دائما
				62.5	250	أحيانا
				25	100	أبدا
				100	400	المجموع

التحليل:

من خلال الجدول رقم (32) نجد أن إجابات أفراد العينة حول العبارة رقم (28) "التلاميذ الأذكياء لا ينكرون إحسان الآخرين إليهم" بقيم مشاهدة 50 أي بنسبة 12.5 % والإجابات لصالح "أحيانا" بقيم مشاهدة 250 أي بنسبة 62.5 % والإجابات لصالح "أبدا" بقيم مشاهدة 100 وبنسبة 25 وهو ما يوضحه الشكل رقم (28) وأوضح نفس الجدول بأن قيمة اختبار (كا<sup>2</sup>) المحسوبة بلغت 130.22 وهي أكبر من (كا<sup>2</sup>) الجدولية 7.81 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2 ، وبالتالي توجد دلالة إحصائية وذلك لصالح القيمة الأكثر تكرارا "أحيانا" وبنسبة 62.5%



الشكل رقم (28): يبين النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على العبارة رقم (28)

الاستنتاج:

نلاحظ أن أغلبية أفراد العينة كانت إجاباتهم في خانة أحيانا " التلاميذ الأذكيا لا ينكرون إحسان الآخرين إليهم "

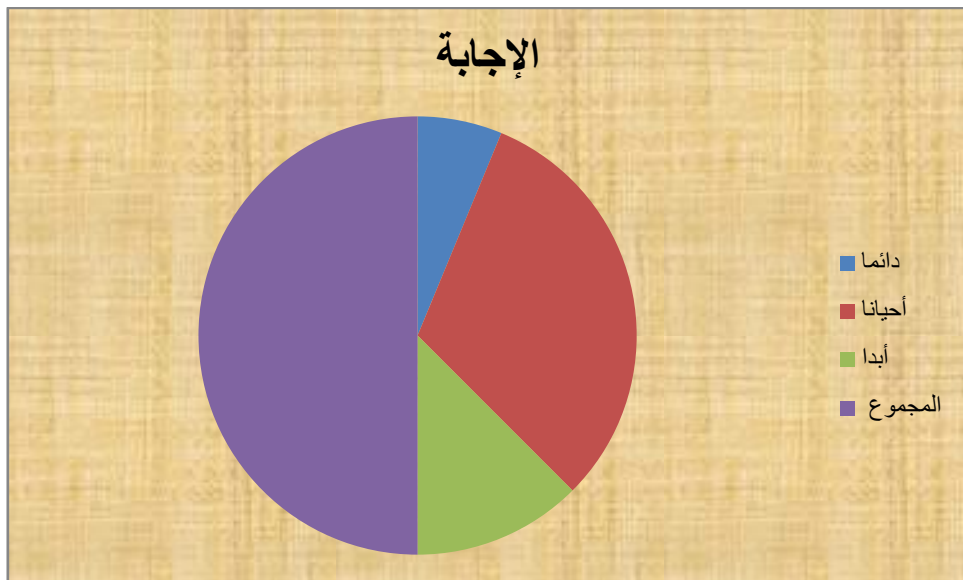
العبارة رقم (29): " مساعدة زملائك يزيدوك محبة "

الجدول رقم (33): يوضح نتائج إجابات أفراد العينة على العبارة رقم (29):

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية (%)	Chi-Square كا <sup>2</sup> المحسوبة	Chi-Square كا <sup>2</sup> الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
دائما	399	99.75	112.4	7.81	2	0.05
أحيانا	1	0.25				
أبدا	00	00				
المجموع	400	100				

التحليل:

من خلال الجدول رقم (33) نجد أن إجابات أفراد العينة حول العبارة رقم (29) "مساعدة زملائك يزيدوك محبة" لصالح "أحيانا" بـ 1 مشاهدة أي بنسبة 0.25 % والإجابات لصالح "أبدا" بـ 00 مشاهدة وبنسبة 00 % وهو ما يوضحه الشكل رقم (29) وأوضح نفس الجدول بأن قيمة اختبار  $(\chi^2)$  المحسوبة بلغت 112.4 وهي أكبر من  $(\chi^2)$  الجدولية 7.81 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 2، وبالتالي توجد دلالة إحصائية وذلك لصالح القيمة الأكثر تكرارا "دائما" وبنسبة 99.75%



الشكل رقم (29): يبين النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على العبارة رقم (29)

الاستنتاج:

نستخلص مما سبق أن أغلبية أفراد العينة يوافقون على العبارة "مساعدة زملائك

يزيدوك محبة".

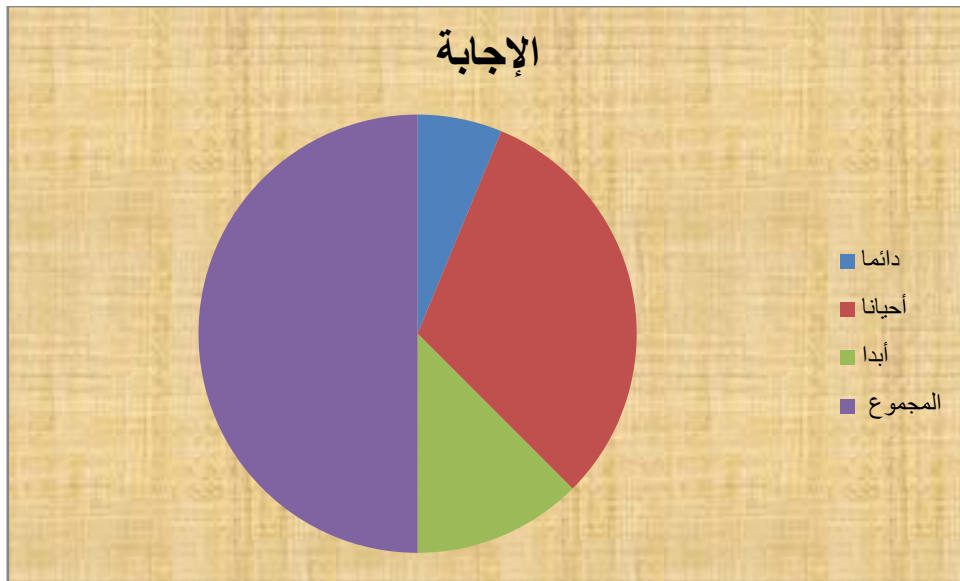
العبارة رقم(30): " التلميذ الصديق من أعان زملائه في الضيق "

الجدول رقم(34): يوضح نتائج إجابات أفراد العينة على العبارة رقم(30):

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية(%)	Chi-Square كا <sup>2</sup> المحسوبة	Chi-Square كا <sup>2</sup> الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
دائما	400	100	70	7.81	2	0.05
أحيانا	00	00				
أبدا	00	00				
المجموع	400	100				

التحليل:

من خلال الجدول رقم (34) نجد أن إجابات أفراد العينة حول العبارة رقم (30) "التلميذ الصديق من أعان زملائه في الضيق " بقيم مشاهدة 400 أي بنسبة 100 % والإجابات لصالح "أحيانا" بقيم مشاهدة 00 أي بنسبة 00 % والإجابات لصالح "أبدا" بقيم مشاهدة 00 وبنسبة 00 وهو ما يوضحه الشكل رقم (30) وأوضح نفس الجدول بأن قيمة اختبار (كا<sup>2</sup>) المحسوبة بلغت 70 وهي أكبر من (كا<sup>2</sup>) الجدولية 7.81 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2 ، وبالتالي توجد دلالة إحصائية وذلك لصالح القيمة الأكثر تكرارا "دائما" وبنسبة 100%



الشكل رقم (30): يبين النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على العبارة رقم (30)

الاستنتاج:

نستخلص مما سبق أن اغلبيه أفراد العينة ذوي أخلاق رفيعة مما جعل اغلبهم يوافقون

على العبارة " التلميذ الصديق من أعان زملائه في الضيق " .

## 1-2-2 مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

من خلال تحليل نتائج أسئلة المحور الثاني من الاستبيان (الجدول رقم 17، 18، 19، 20، 21، 22، 23، 24) توصلنا إلى أن هـ توجد انعكاسات للذكاء الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية على تنمية قيمة التعاون). فمن خلال حصة التربية البدنية كنظام تربوي يندرج في إطار النظام التربوي العام يسعى الى تحقيق اهدافه وتطبيق مهامه وذلك من خلال الانشطة المختلفة التي لا يجد لها التلميذ مجالا الا من خلال تفاعله مع الافراد وداخل الاطار الاجتماعي وهذا ما خلص اليه الاستاذ لورنيق يوسف والدكتور اسماعيل مقران 2011 : التلاميذ المشاركين في الانشطة اللاصفية اكثر تعاونا، وكذلك دراسة الطالب بن ستيتي عمر 2016 : دور حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ الطور المتوسط، حيث توصل الطالب ان للتربية البدنية والرياضية لها دور فاعل في خلق روح الجماعة بين التلاميذ ونشر التعاون.

ونذكر دراسة الدكتور الاطرش زبير 2017: اسهام استاذ التربية البدنية والرياضية في تنمية القيم الاجتماعية لدى تلاميذ التعليم المتوسط في المؤسسات التربوية الجزائرية وخلصت النتائج الى مساهمة استاذ التربية البدنية والرياضية الى حد كبير في تنمية حب الاخرين وحب مساعدتهم لتلاميذ التعليم المتوسط بمختلف متوسطات ولاية ام البواقي وهو ما توصل اليه الطالب قادري اسامة 2019: بيداغوجيا اللعب ودورها في تنمية بعض القيم الاجتماعية في الوسط المدرسي، ومن خلال نتائج البحث تقرر لبيداغوجيا اللعب دور في تنمية قيمة التعاون بين التلاميذ.

دراسة الطالب ايمن عرابي: دور حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ الطور الثانوي، هدفت هذه الدراسة إلى معرفة دور حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ الطور الثانوي، حيث تكونت عينة دراستنا من ( 25 ) تلاميذ وتم استعمال المنهج الوصفي في

الدراسة واستعمال الحزم الإحصائية في عملية التفرغ من خلال برنامج الحزم الإحصائية " SPSS نسخة 21 وقد تم حساب صدق وثبات المقياس للتأكد من صلاحية الاستبيان الذي تم إعداده والذي يتوافق مع خصائص عينة دراستنا والمتغيرات المراد قياسها، حيث أظهرت النتائج ما يلي : **لحصة التربية البدنية** و الرياضية دور في تحقيق مبدأ التعاون بين التلاميذ.

دراسة رمضان بن جعفر 2021: دور حصة التربية البدنية والرياضية في تعزيز بعض قيم المواطنة الاجتماعية وكان الهدف من هذه الدراسة معرفة دور الأنشطة **البدنية** الرياضية التربوية في تنمية وتعزيز بعض قيم المواطنة **الاجتماعية** (تعاون، احترام، تسامح ) لدى طلبة قسم **التربية البدنية** بمعهد علوم وتقنيات النشاطات **البدنية** والرياضية(جامعة المسيلة)أثناء سير الحصة بالملاعب الرياضية المتواجدة بالمعهد، وكذا التعرف على الصورة الراسخة في أذهان طلبة المعهد حول مادة **التربية البدنية** والرياضية ومالها من أدوار مختلفة في حياة الطالب الجامعي، وكيف لهذه المادة أن تساعد الطلبة على خلق جو تعاون واحترام وتسامح فيما بينهم أثناء أداء الأنشطة الرياضية الجماعية. ولتحقيق أهداف هذه الدراسة قام الباحث باستخدام المنهج الوصفي على عينة من طلبة قسم **التربية البدنية** بالمعهد، بلغت (60) طالب وطالبة من بين المجموع الأصلي للطلبة البالغ عددهم 286 أي بنسبة مئوية قُدرت بـ 21 %، وتمت المعالجة الإحصائية لمختلف البيانات والمعطيات بواسطة النسبة المئوية. وأشارت نتائج هذه الدراسة إلى تطور ملحوظ بخصوص ترقية وتعزيز قيم المواطنة في أبعادها **الاجتماعية** (تعاون، احترام، تسامح)

## 2-مناقشة الفرضية العامة:

بعد عرض وتحليل ومناقشة الفرضيات الجزئية، حيث تبين ان:

رقم 1: توجد انعكاسات للذكاء الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية على تنمية قيمة الصدق.

رقم 2: توجد انعكاسات للذكاء الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية على تنمية قيمة التعاون.

رقم 3: توجد انعكاسات للذكاء الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية على تنمية قيمة الأمانة.

إذن نستنتج:

تحقق الفرضية العامة والتي تنص على انه:

توجد انعكاسات للذكاء الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية

على تنمية القيم الاجتماعية.



### 3- الاستنتاج العام:

تطرت الدراسة في هذا الفصل بالتفصيل الى التصميم المنهجي المعتمد، والكيفية التي تم تحصيل البيانات من خلالها مع تبيان متغيراتها وفق النموذج المقترح الذي يوضح العلاقات وفرضيات الدراسة وأساليب التحليل الإحصائي المختارة لتحليل ومعالجتها وفق ما تتطلبه إشكالية الدراسة، وكذا الأساليب الإحصائية الموظفة لاختبار وتحليل واستقراء النتائج. وهذا من خلال المباحث التي اشتملها الفصل.

واستعرض الباحثون في هذا الفصل النتائج التي تم التوصل إليها بالتحقق من الفرضيات باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة، ومن ثم مناقشتها في ضوء الإطار النظري والدارسات السابقة وكانت نتائج الدراسة كما يلي:

- توفر تلاميذ عينة الدراسة على مهارات الذكاء الاجتماعي وانعكاسها ايجابا على اندماجهم في الجماعة في المرحلة الثانوية والتفاعل مع زملائهم والإحساس بالقيم والمثل التي يؤمن بها المجتمع.
- تلعب النشاطات الرياضية التربوية دور كبير في رفع مهارات الذكاء الاجتماعي عند التلميذ وتحسينها مما ينعكس ايجابا على قيمهم الاجتماعية وتحسين سلوكهم.
- وجود علاقة ارتباط بين الذكاء الاجتماعي والقيم الاجتماعية.
- وجود فروق دالة إحصائية بين انعكاس الذكاء الاجتماعي على القيم الاجتماعية عند التلاميذ الممارسين للتربية البدنية تبعا لمتغير النوع (ذكور-إناث).
- لا توجد فروق دالة إحصائية بين انعكاس الذكاء الاجتماعي على القيم الاجتماعية عند التلاميذ الممارسين للتربية البدنية تبعا لمتغير التخصص (علمي-ادبي، تقني).

4-التوصيات:

- على ثانوية بوعزة جميلة الجديدة تنظيم دورات رياضية ومناقشات والمشاركات في الفعاليات الاجتماعية لرفع مستوى الذكاء الاجتماعي لدى التلاميذ مما يعزز روح التعاون الجماعي عندهم.
- استخدام استراتيجيات الحديثة في التعليم وفي حصة التربية البدنية من أجل تنمية مهارات الذكاء الاجتماعي عند التلاميذ لينعكس ايجابا على قيمهم الاجتماعية.
- ضرورة قيام أستاذ التربية البدنية بتنمية المهارات الذكاء الاجتماعي لتلاميذه بما يتناسب مع أعمارهم ومستوياتهم.
- التركيز على القوي الأخلاقية الإسلام في وضع مناهج التربية البدنية والرياضية وغيرها من المناهج.
- ضرورة تأهيل أستاذ التربية البدنية والرياضية من خلال دورات تدريبية متخصصة في كيفية الاهتمام بتمتع القوي
- الاجتماعية والذكاء الاجتماعي لدى التلميذ.

قائمة المصادر

والمراجع

قائمة المصادر والمراجع

- [1] ابراهيم الفقي. ( 2010). كتاب *احترف فن الفراسة*. القاهرة، مصر: الحياة للدعاية والاعلان.
- [2] أبو حلاوة م. ا. (2005). *وضعية الذكاء الاجتماعي في إطار منظومة الشخصية الإنسانية*. الاسكندرية، كلية التربية، مصر: جامعة الإسكندرية.
- [3] ابو رشيد ر. ب. (2006). *اساليب التعليم في التربية البدنية*. الرياض، المملكة العربية السعودية: مكتبة الملك فهد الوطنية.
- [4] ابو عجيبة م. ع. (1986). *العرف واثره في التشريع الاسلامي*. طرابلس، ليبيا. 1986 :
- [5] ابو يونس ا. م. & ابو دقة س. ا. (2013). *الذكاء الاجتماعي وعلاقته بالتفكير الناقد وجودة الحياة لدى معلمي التعليم الاساسي بمحافظة خان يونس* (أطروحة ماجستير). غزة، فلسطين: كلية التربية، الجامعة الإسلامية.
- [6] احمد رياض. ( 11 11 , 2016). *دلالات لون العين*. تاريخ الاسترداد 06 08 , 2021 من <http://ahmedreyad.com/>:  
<http://ahmedreyad.com/blog/%D8%AF%D9%84%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%AA-%D9%84%D9%88%D9%86-%D8%A7%D9%84%D8%B9%D9%8A%D9%86-%D9%88%D8%B9%D9%84%D8%A7%D9%82%D8%AA%D9%87-%D8%A8%D8%AA%D8%AD%D9%84%D9%8A%D9%84-%D8%A7%D9%84%D8%B4%D8%AE%D8%B5>
- [7] أحمد رياض. ( 29 10 , 2020). *المنطقة العليا العريضة (الجبهة) - القيادة بالأفكار والمبادرة*. تاريخ الاسترداد 04 08 , 2021، من <https://www.youtube.com/>:  
&<https://www.youtube.com/watch?v=dhITzMlIfmPs>  
ab\_channel=AhmedReyad

- [8] إسماعيل عبد الفتاح عبد الكافي. (2001). *اختبارات الذكاء والشخصية*. الاسكندرية، مصر: مركز الاسكندرية للكتاب.
- [9] إسهام. (08 11, 2019). *الطفل الفضولي*. تاريخ الاسترداد 08 21, 2020، من <https://nir-osra.org/>: <https://nir-osra.org/uploads/images/eadfc11e0f38b5f585888d5ecb061381.jpg>
- [10] الألباني، أ. ع. (1988). *صحيح الجامع الصغير*. الرياض، المملكة العربية السعودية: المكتب الإسلامي.
- [11] الألباني، أ. ع. (2002). *صحيح موارد الظمان إلى زوائد ابن حبان*. (1. éd.) الرياض، المملكة العربية السعودية: دار الصميعي للنشر والتوزيع.
- [12] الباحثين، م. م. (2021). *مجلة البحوث الإسلامية*. الرئاسة العامة لإدارات البحوث العلمية والإفتاء والدعوة والإرشاد. Récupéré sur <https://al-maktaba.org/book/34106/40231>
- [13] الجانب المشرق. (06 22, 2018). *20 صورة تظهر أن اللحية تغير ملامح الرجل أكثر من جراحة التجميل*. تاريخ الاسترداد 09 12, 2021، من <https://wl-brightside-arabic.com:arabic.cf.tsp.li/resize/728x/jpg/79e/244/2064e85b57a5b55016804a8e26.jpg>
- [14] الدريني، ح. ع. (1984). *الذكاء الاجتماعي وقياسه في الثقافة العربية*. مجلة التربية، 64.
- [15] الغول، أ. ع. (1993). *الكفاءة الذاتية والذكاء الاجتماعي وعلاقتها ببعض العوامل الوجدانية لدى المعلمين التربويين وانجاز طلابهم الاكاديمي*. رسالة دكتوراه. أسيوط، كلية التربية، قسم علم النفس، مصر: جامعة أسيوط.
- [16] الفاضل، م. م. (2011). *تجديدات في الإدارة التربوية في ضوء الاتجاهات المعاصرة*. عمان، الأردن: دار الحامد للنشر والتوزيع.

- [17] المطيري, خ. ش. (2000). الذكاء الاجتماعي لدى المتفوقين دراسة استكشافية مقارنة بين الطلاب المتفوقين عقليا وغير المتفوقين في المرحلة الثانوية (رسالة ماجستير). الكويت: جامعة الخليج العربي.
- [18] أيمن أبو الروس. (17, 01, 2015). فن قراءة الوجوه وكشف خبايا النفوس: الفراسة وسيلتك الذكية للمعاملات الناجحة. تاريخ الاسترداد 21, 07, 2021، من <https://books.google.jo/>:  
&lpg=PA19&https://books.google.jo/books?id=iq08DwAAQBAJ  
dq=%D8%A7%D9%84%D9%88%D8%AC%D9%87%20%D8%A7%  
&D9%84%D8%A8%D9%8A%D8%B6%D8%A7%D9%88%D9%8A  
&pg=PA19#v=onepage  
q=%D8%A7%D9%84%D9%88%D8%AC%D9%87%20%D8%A7%D  
&9%84%D8%A8%D9%8A%D8%B6%D8%A7%D9%88%D9%8A  
f=false
- [19] بغدادي, ع. (11, 07, 2019). *kenzandmom.com*. Consulté le 03 07, ع. :  
sur 2021, علمتي كنز  
<https://academy.kenzandmom.com/s/images/qEPxxHuonO.jpg>
- [20] بن جار, ع. دس. (تذكير البشر بفضل التواضع ودم الكبر. ددن.
- [21] بهاء, ري. (2017). *الذكاءات المتعددة واكتشاف العباقرة*. (éd.) الاولى. (القاهرة: دار عالم الثقافة).
- [22] بهيج, أ. (2010). *الفراسة. قراءة البشر عن بعد*. الإسكندرية, مصر: مكتبة الهلال.
- [23] توني بوزان. (2007). *قوة الذكاء الكلامي*. الرياض، المملكة العربية السعودية: مكتبة جرير.
- [24] تيكل, ن. ا. (2010). *بإمكانك قراءة لغة الوجوه*. الرياض، المملكة العربية السعودية : مكتبة جرير.

- [25] جابر عبد الحميد جابر. ( 2003 ). *الذكاءات المتعددة والفهم (تنمية وتعميق)* (الإصدار 1). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- [26] جابر عبد الحميد جابر. ( 2003 ). *الذكاءات المتعددة والفهم، تنمية وتعميق* (الإصدار 1). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- [27] جابر، ع. ا. (1982). *جابر عبد الحميد، علم النفس التربوي، دار النهضة القاهرة، 1982. القاهرة، مصر: دار النهضة.*
- [28] جيروم كاجان. ( 2016 ). *عناصر المزاج، تشابك الجينات والثقافة والزمن والحظ.* (عمرو حشمت ، و محمود خيال، المترجمون) القاهرة، مصر: المركز القومي للترجمة.
- [29] حمزة هاشم سلطاني. ( 2015 ). *الذكاءات المتعددة والتذوق الادبي* (الإصدار 1). عمان، الأردن: الدار المنهجية للنشر والتوزيع.
- [30] حياتي، س. (2020, 09 13). *أهمية ممارسة الرياضة*, Consulté le 04 21, sur : [https://modo3.com/thumbs/fit630x300/45126/1429787576/%D8%A3%D9%87%D9%85%D9%8A%D8%A9\\_%D9%85%D9%85%D8%A7%D8%B1%D8%B3%D8%A9\\_%D8%A7%D9%84%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D8%B6%D8%A9.jpg](https://modo3.com/thumbs/fit630x300/45126/1429787576/%D8%A3%D9%87%D9%85%D9%8A%D8%A9_%D9%85%D9%85%D8%A7%D8%B1%D8%B3%D8%A9_%D8%A7%D9%84%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D8%B6%D8%A9.jpg)
- [31] خالد الرومي. (2010). *القيم الخلقية في المنظور السلفي*. الرياض، المملكة العربية السعودية: جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.
- [32] خديجة مقدم. (2011). *مشروع الحياة عند المراهقين الجانحين دراسة بمركزي إعادة تربية بنين وبنات بوهران. أكروحة دكتوراه*. وهران، كلية العلوم الاجتماعية، قسم علم النفس وعلوم التربية، الجزائر: جامعة السانبا. تم الاسترداد من <https://ds.univ-oran2.dz:8443/bitstream/123456789/3498/1/%D9%85%D9%82>

%D8%AF%D9%85%20%D8%AE%D8%AF%D9%8A%D8%AC%D8%A9.pdf

[33] ديما الدقس. ( 25 08, 2020). علم الفراسة.. عين البصر شيء والبصيرة شيء

آخر. تاريخ الاسترداد 06 08, 2021، من : <https://www.addustour.com/>

[https://www.addustour.com/articles/1284890-](https://www.addustour.com/articles/1284890-%D8%B9%D9%84%D9%85-%D8%A7%D9%84%D9%81%D8%B1%D8%A7%D8%B3%D8%A9-%D8%B9%D9%8A%D9%86-%D8%A7%D9%84%D8%A8%D8%B5%D8%B1-%D8%B4%D9%8A%D8%A1-%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%A8%D8%B5%D9%8A%D8%B1-%D8%A9-%D8%B4%D9%8A%D8%A1-%D8%A2%D8%AE)

%D8%B9%D9%84%D9%85-

%D8%A7%D9%84%D9%81%D8%B1%D8%A7%D8%B3%D8%A9-

%D8%B9%D9%8A%D9%86-

%D8%A7%D9%84%D8%A8%D8%B5%D8%B1-

%D8%B4%D9%8A%D8%A1-

%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%A8%D8%B5%D9%8A%D8%B1%

%D8%A9-%D8%B4%D9%8A%D8%A1-%D8%A2%D8%AE

[34] رجعية ,ع ا. (2009). التحصيل الاكاديمي وادراك جودة الحياة النفسية لدى مرتفعي

ومنخفضي الذكاء الاجتماعي من طلاب كلية التربية بالسويس .مجلة كلية التربية ,

19(1).

[35] رشيد بوتقرايت. ( 2007). ظاهرة الاهتمام باللباس عند الشباب الجامعي. رسالة

الماجستير. الجزائر، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية، قسم علم الاجتماع، الجزائر:

جامعة الجزائر. تم الاسترداد من [http://biblio.univ-](http://biblio.univ-alger.dz/jspui/bitstream/1635/8449/1/BOUTEGREABET_RACHIDA.pdf)

[alger.dz/jspui/bitstream/1635/8449/1/BOUTEGREABET\\_RACHIDA.pdf](http://biblio.univ-alger.dz/jspui/bitstream/1635/8449/1/BOUTEGREABET_RACHIDA.pdf)

DA.pdf

[36] رضا ،أ. (1990). معجم اللغة .(Vol. 4)بيروت ,لبنان :دار مكتبة الحياة .

Récupéré sur <https://al-maktaba.org/book/33665>

[37] روان محمد. (25 11, 2015). صبغة شعر أحمر كرزي . تاريخ الاسترداد 21 07,

2021، من : <https://www.thaqfny.com/>

[https://www.thaqfny.com/wp-](https://www.thaqfny.com/wp-content/uploads/2022/03/%D8%B5%D8%A8%D8%BA%D8%A9-)

[content/uploads/2022/03/%D8%B5%D8%A8%D8%BA%D8%A9-](https://www.thaqfny.com/wp-content/uploads/2022/03/%D8%B5%D8%A8%D8%BA%D8%A9-)



- %D8%B4%D8%B9%D8%B1-%D8%A3%D8%AD%D9%85%D8%B1-  
%D9%83%D8%B1%D8%B2%D9%8A.jpg
- [38] زفروق م. ح. (2015). *الانسان والقيم في التصور الاسلامي*. القاهرة, مصر: مجلة الازهر.
- [39] زهران م. ح. (2000). *الارشاد المصغر للتعامل مع المشكلات الدراسية*. القاهرة, مصر: عالم الكتب.
- [40] زيدان ج. (2011). *علم الفراسة الحديث*. القاهرة, مصر: مؤسسة هنداوي.
- [41] زيدان ج. (2012). *علم الفراسة الحديث*. القاهرة, مصر: مؤسسة هنداوي.
- [42] سالم ا. م. (2014). *مستوى الذكاء الانفعالي وعلاقته بفاعلية القائد لدى مديري المدارس بالاردن*. pp. 190-177, (2).
- [43] سعود ر. ع. ب. (2009). *القيم التربوية والمجتمع المعاصر*. (1. éd.) قطر: المكتبة الإسلامية.
- [44] سفيان بهاتي. ( 18 07, 2018). *aqarabic.com*. تاريخ الاسترداد 03 10, 2020، من ثقف نفسك: [https://www.aqarabic.com/wp-content/uploads/2018/07/surdou%C3%A9\\_opt\\_800x550\\_acf\\_cropped.jpg](https://www.aqarabic.com/wp-content/uploads/2018/07/surdou%C3%A9_opt_800x550_acf_cropped.jpg)
- [45] سلطاني ر. ح. ه. (2015). *الذكاءات المتعددة والتذوق الادبي*. عمان: الدار المنهجية للنشر والتوزيع.
- [46] سليمان ر. ع. ب. (2014). *التقوى تعريفها وفضلها ومحذوراتها وقصص من أحوالها*. الاردن: دار النفائس للنشر والتوزيع.
- [47] شتاين م. ب. (2009). *التغلب على الخجل*. الرياض, المملكة العربية السعودية: مكتبة جرير للنشر.
- [48] شلتوت ر. ن. ا. (2002). *طرق التدريس في التربية الرياضية*. (1. éd.) الاسكندرية, مصر: مكتبة ومطبعة الشعاع الفنية.

- [49] صالح بن عبد الله بن حميد. (1998). *نصرة النعيم في مكارم أخلاق الرسول الكريم* (الإصدار 4). جدة، المملكة العربية السعودية: دار الوسيلة للنشر والتوزيع. تم الاسترداد من <https://al-maktaba.org/book/22798/180>
- [50] صالح، ع. & عبد المجيد، ع. ا. (1982). *التربية البدنية وطرق التدريس*. القاهرة، مصر: دار المعارف.
- [51] ضحى صلاح. ( 14 11, 2019). *السهر والنشاط ليلاً.. إرباك الساعة البيولوجية* *بيمر صحتك*. تاريخ الاسترداد 01 10, 2021، من noonpost.com: [https://www.noonpost.com/sites/default/files/styles/article\\_node\\_page\\_image\\_563\\_x\\_400\\_/public/field/image/fotolia\\_123203070\\_subscription\\_monthly\\_m.jpg?itok=dvCkzVzJ](https://www.noonpost.com/sites/default/files/styles/article_node_page_image_563_x_400_/public/field/image/fotolia_123203070_subscription_monthly_m.jpg?itok=dvCkzVzJ)
- [52] عبد الرحيم ميسون. ( 25 03, 2021). *الحصول على قدر كافي من النوم*. تاريخ الاسترداد 25 11, 2021، من <https://www.sayidaty.net/>: [https://www.sayidaty.net/sites/default/files/pictures/March/47591/2021/7439451-1038697325\\_1.jpg](https://www.sayidaty.net/sites/default/files/pictures/March/47591/2021/7439451-1038697325_1.jpg)
- [53] عبدالرحمن العيسوي. ( 2000). *إضطرابات الطفولة والمرافقة وعلاجها*. بيروت، لبنان: دار الراتب الجامعية.
- [54] عدنان درويش. (1994). *التربية الرياضية المدرسية* (الإصدار 3). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- [55] عرقوب، ا. أ. (1993). *الاتصال الانساني وعلاقته في التفاعل الاجتماعي*. (1. éd.) عمان، الأردن: دار مجدلاوي.
- [56] علي الزبيدي. ( 09 02, 2020). *arabcodeweek*, 2020. تم الاسترداد من الأسبوع العربي للبرجمة: <https://arabcodeweek2021.alecso.org/competition/activities/hn/grl/k3oopbchd5ccki0o.jpg>

- [57] غسان جعفر. ( 2006). علم الفراسة: الوجه. الجبين. العيون. الاذن. اللسان. الحاسة السادسة. بيروت، لبنان: رشاد برس.
- [58] فرج، ص. (1992). كتاب الذكاء ورسوم المراهقين. القاهرة، مصر: دار الثقافة.
- [59] فكر – المحرر الثقافي. (01 05, 2021). لِمَ القراءة؟ 13 سبباً جيداً (على الأقل) . تاريخ الاسترداد 22 01, 2022، من <https://www.fikrmag.com>: <https://www.fikrmag.com/A3dad/9/topic103.jpg>
- [60] فؤاد أبو حطب. (1990). القدرات العقلية. القاهرة، مصر: مكتبة الأنجلو.
- [61] فوشيا. (07 05, 2017). اعيون الخضراء..دلالاتها, Consulté le 08 07, 2021, sur <https://www.foochia.com>: <https://www.foochia.com/wp-content/uploads/2017/05/green-eyes-male.jpg>
- [62] كارتر، ف &، راسل، ك. (2010). الدليل الكامل في اختبارات الذكاء (1. éd.) الرياض، المملكة العربية السعودية: مكتبة جرير.
- [63] كارل ألبريخت. (2008). الذكاء الإجتماعي، علم النجاح الجديد. الرياض، المملكة العربية السعودية: مكتبة جرير.
- [64] كارنيغي، د. (2010). فن التعامل مع الناس. ددن.
- [65] كروزير، ر. (2009). الخجل. الكويت: المجلس الوطني للثقافة و الفنون والآداب.
- [66] كلام كتب. (04 09, 2020). فراسة العيون. تاريخ الاسترداد 06 08, 2021، من <https://www.kalamkutib.com/>: <https://www.kalamkutib.com/2020/09/Physiognomy-eye.html>
- [67] لاوسين، س. (01 01, 2018). استعمال الوسائل التعليمية التكنولوجية في حصة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية. الميدان للدراسات الرياضية والاجتماعية والإنسانية، Récupéré sur <https://www.asjp.cerist.dz/en/downArticle/444/1/1/78290>, 01, pp. 183-192.

- [68] ليدز (د). دمشق. (فن التحدث مع الآخرين بلباقة ، 2009. سوريا :دار الفاروق للنشر والتوزيع.
- [69] ليدي برافدا. ( 19 10 , 2013). تعرف على شخصيتك من خلال حوارك . تاريخ الاسترداد 04 08 , 2021، من <https://arabic.rt.com/>:  
[https://arabic.rt.com/news/630979-%D8%AA%D8%B9%D8%B1%D9%81\\_%D8%B9%D9%84%D9%89\\_%D8%B4%D8%AE%D8%B5%D9%8A%D8%AA%D9%83\\_%D9%85%D9%86\\_%D8%AE%D9%84%D8%A7%D9%84\\_%D8%AD%D9%88%D8%A7%D8%AC%D8%A8%D9%83](https://arabic.rt.com/news/630979-%D8%AA%D8%B9%D8%B1%D9%81_%D8%B9%D9%84%D9%89_%D8%B4%D8%AE%D8%B5%D9%8A%D8%AA%D9%83_%D9%85%D9%86_%D8%AE%D9%84%D8%A7%D9%84_%D8%AD%D9%88%D8%A7%D8%AC%D8%A8%D9%83)
- [70] مانع بن محمد بن علي المانع. ( 2005). القيم بين الاسلام والغرب (الإصدار 1). الرياض، المملكة العربية السعودية : دار الفضيلة للنشر والتوزيع.
- [71] محمد سفيان ابو نجيلة. ( 2019م). العلاقة بين الذكاء العام والذكاءات المتعددة والتحصيل ( رسالة ماجستير). غزة، فلسطين: قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة الأزهر.
- [72] محمود ا، (1981). المرافقة خصائصها ومشكلاتها. القاهرة، مصر :دار المعارف.
- [73] مدونة عروق. ( 20 10 , 2019). علم الفراسة - فراسة الاذن . تاريخ الاسترداد 03 08 , 2021، من <https://eyad-yemen.blogspot.com/>: [https://eyad-yemen.blogspot.com/2019/10/blog-post\\_20.html](https://eyad-yemen.blogspot.com/2019/10/blog-post_20.html)
- [74] مديحة اريك. ( 01 08 , 2016). cute1. تاريخ الاسترداد 05 09 , 2020، من صباح كيوت: <https://cute1.cc/wp-content/uploads/2016/08/20160818-1380.jpg>
- [75] مروة محمود إلياس. ( 15 12 , 2015). القلق النفسى.. كل ما يجب أن تعرفه عنه . تاريخ الاسترداد 21 07 , 2021، من <https://www.youm7.com/>: <http://img.youm7.com/images/NewsPics/gallery/pics/1220151>

- 818951154%D8%A7%D9%84%D9%82%D9%84%D9%82-  
%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%81%D8%B3%D9%8A-3.jpg
- [76] معرفي. ( 26 10 , 2014 ). *marifi*. تاريخ الاسترداد 11 10 , 2020 ، من  
[https://twitter.com/\\_marifi:](https://twitter.com/_marifi)  
[https://twitter.com/\\_marifi/status/526456628258689024](https://twitter.com/_marifi/status/526456628258689024)
- [77] مؤيد بن خالد الأنصاري. ( 2018 ). *الذكاءات المتعددة في تدريس الرياضيات، أنشطة وتطبيقات علمية*. القاهرة، مصر: دار لوتس للنشر الحر.
- [78] ندى الحاج. ( 09 09 , 2020 ). *تسريحات شعر عصرية لصاحبات الشعر بتدرجات اللون البنّي والأشقر*. تاريخ الاسترداد 15 08 , 2021 ، من  
[https://www.hiamag.com/:](https://www.hiamag.com/)  
<https://www.hiamag.com/sites/default/files/styles/1000xauto/public/article/31/07/2019/8342056-1830463604.jpg?itok=t28zS243>
- [79] نوري ،س .غ . ( 01 12 , 2019 ). *الانماط الميزاجية والنفسية* , 25 06 . Consulté le  
2021, sur  
[https://www.researchgate.net/publication/337992064\\_alanmat\\_almzajyt\\_walnfysyt\\_alastadh\\_aldktwr\\_syd\\_ghny\\_nwry](https://www.researchgate.net/publication/337992064_alanmat_almzajyt_walnfysyt_alastadh_aldktwr_syd_ghny_nwry)
- [80] هيا خليفة. ( 15 04 , 2016 ). *هكذا تحصلين على شعر باللون الأحمر!* تاريخ  
الاسترداد 23 07 , 2021 ، من  
[https://www.aljamila.com/:](https://www.aljamila.com/)  
[https://www.aljamila.com/sites/default/files/styles/1100x732\\_scale/public/2016/04/15/10151-shutterstock92832832.jpg](https://www.aljamila.com/sites/default/files/styles/1100x732_scale/public/2016/04/15/10151-shutterstock92832832.jpg)
- [81] واطسون ر. ( 2004 ). *سيكولوجية المراهق والمراهق* ( د. ع. مؤمن ( Trad. ) ، القاهرة ,  
مصر :مكتبة مدبولي.
- [82] وليام جيفري ديفور. (دت). *كتاب الغضب تعامل معه استشف لا تجعله يقتلك*.  
الرياض، المملكة العربية السعودية: مكتبة جرير.

- [83] adminyting. (2017, 03 27). *الاحماء في درس التربية البدنية*. Consulté le 08 18, 2021, sur <https://i.ytimg.com:https://i.ytimg.com/vi/XAhl3uKR2mg/maxresdefault.jpg>
- [84] Adolescence, S. o. (2014, 09 11). *Brittany Allen*. Consulté le 08 09, 2021, sur <https://www.healthychildren.org:https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/teen/Pages/Stages-of-Adolescence.aspx>
- [85] ADtwimg. (2017, 04 29). *eyes color*. Consulté le 08 06, 2021, sur <https://pbs.twimg.com:https://pbs.twimg.com/media/DpTTIAUU4AAjJX5.jpg>
- [86] ahwa. (2018, 09 05). *خطورة الجلوس امام اي شاشة الكترونية*. Consulté le 11 19, 2021, sur <https://www.3l2ahwa.com:https://www.3l2ahwa.com/wp-content/uploads/2016/11/%D8%AE%D8%B7%D8%B1%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%AC%D9%84%D9%88%D8%B3-%D8%B9%D9%84%D9%8A-%D8%B4%D8%A7%D8%B4%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D9%83%D9%85%D8%A8%D9%8A%D9%88%D8%AA%D8%B1.png>
- [87] aljak, s. (2020, 05 22). *الشعر البني*. Consulté le 07 13, 2021, sur [https://www.alsolta.net:https://www.alsolta.net/img/22/05/22/197989\\_W.jpg](https://www.alsolta.net:https://www.alsolta.net/img/22/05/22/197989_W.jpg)
- [88] aljamila. (2016, 11 18). *slide eyebrow length*. Consulté le 12 27, 2021, sur [www.aljamila.com:https://www.aljamila.com/sites/default/files/styles/1100x732\\_scale/public/2016/11/18/slide-eyebrow-length.jpg](http://www.aljamila.com:https://www.aljamila.com/sites/default/files/styles/1100x732_scale/public/2016/11/18/slide-eyebrow-length.jpg)
- [89] almrsal. (2015, 03 18). *ألوان العيون*. Consulté le 08 05, 2021, sur <https://www.almrsal.com:https://www.almrsal.com/wp-content/uploads/2020/05/4-52.jpg>
- [90] almrsal. (2021, 02 08). *happiness*. Consulté le 08 14, 2021, sur [www.almrsal.com:https://www.almrsal.com/wp-content/uploads/2021/02/happiness-news-300x170.jpg](http://www.almrsal.com:https://www.almrsal.com/wp-content/uploads/2021/02/happiness-news-300x170.jpg)
- [91] alweb. (2015, 02 08). *كم عدد القطع في لعبة الشطرنج*. Consulté le 11 19, 2020, sur <https://cdn.alweb.com:https://cdn.alweb.com/thumbs/reiadat/article/fit710x532/%D9%83%D9%85-%D8%B9%D8%AF%D8%AF-%D8%A7%D9%84%D9%82%D8%B7%D8%B9-%D9%81%D9%8A-%D9%84%D8%B9%D8%A8%D8%A9->

- %D8%A7%D9%84%D8%B4%D8%B7%D8%B1%D9%86%D8%AC.jpg
- [92] Anzuoni, M. (2016, 10 04). *What hair color says about your personality*. Consulté le 07 23, 2021, sur <https://kurier.at>: <https://kurier.at/style/was-die-haarfarbe-ueber-ihre-persoenlichkeit-aussagt/191.428.547>
- [93] arabpng. (2019, 09 24). *صور طفل صغير يضحك*. Consulté le 11 28, 2020, sur <https://www.arabpng.com/>:  
<https://img2.arabpng.com/20180423/zpq/kisspng-belly-laugh-child-infant-deciduous-teeth-smile-baby-teeth-5add5ae6620f78.2403403515244561664017.jpg>
- [94] arrajol. (2019, 12 25). *ملامح الوجه*. Consulté le 09 07, 2021, sur [www.arrajol.com](http://www.arrajol.com):  
<https://www.arrajol.com/sites/default/files/styles/800x533/public/2017/03/22/181921-face%20shapes%20copy.jpg>
- [95] balshammeri23. (2020, 04 12). *القيم الإسلامية*. Consulté le 08 19, 2021, sur <https://sites.google.com/>:  
[https://sites.google.com/site/balshammeri23/\\_/rsrc/1448659658248/1/%D8%A7%D9%84%D9%82%D9%8A%D9%85%20%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%B3%D9%84%D8%A7%D9%85%D9%8A%D8%A9.jpg](https://sites.google.com/site/balshammeri23/_/rsrc/1448659658248/1/%D8%A7%D9%84%D9%82%D9%8A%D9%85%20%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%B3%D9%84%D8%A7%D9%85%D9%8A%D8%A9.jpg)
- [96] Barrett, D. E. (1996, 05 01). The Three Stages of Adolescence. *The High School Journal*, pp. 333-339. Récupéré sur <https://www.jstor.org/stable/40364502>
- [97] Bhandari, S. (2020, 06 12). *ADHD in Teens*. Consulté le 08 11, 2021, sur [www.webmd.com](http://www.webmd.com): <https://www.webmd.com/add-adhd/childhood-adhd/adhd-teens#:~:text=Teens%20may%20become%20inattentive%20or,to%20sit%20still%20in%20class>
- [98] Bradberry, T., & Jean Greaves, J. (2010). *Intelligence émotionnelle* (éd. 1). Marseille, france: ÉDITIONS TRANSCONTINENTAL.
- [99] Bryce. (2019, 11 14). *G. Stanley Hall: Storm & Stress in Adolescence*. Consulté le 08 09, 2021, sur <https://study.com/>:  
<https://study.com/academy/lesson/g-stanley-hall-storm-stress-in-adolescence.html>
- [100] Burningham, S. O. (2013). *Girl to Girl: Honest Talk About Growing Up and Your Changing Body*. Paperback.
- [101] Canadian-Paediatric-Society. (2003, 12 8). Age limits and adolescents. *Paediatr Child Health*, pp. 540-577.

- [102] Cassidy, D. S. (2019, 04 13). *This Is How You Can Raise Your IQ And Improve Your Memory*. Consulté le 10 07, 2020, sur [www.lifehack.org](http://www.lifehack.org): [www.lifehack.org](http://www.lifehack.org)
- [103] cdn.shopify. (2014, 11 18). لون شعر بني. Consulté le 07 11, 2021, sur <https://cdn.shopify.com/>: <https://cdn.shopify.com/s/files/1/0030/7232/7798/products/H68deca0230b749b7adf472ac1e3472c80.jpg?v=1615339598>
- [104] Company, N. (2020, 03 12). *Colors of Hair - Which Suits Your Personality*. Consulté le 08 08, 2021, sur <https://www.viw.com.au>: <https://www.viw.com.au/index.php/lifestyle/beauty/24439-colors-of-hair-which-suits-your-personality>
- [105] cursus, t. (2019, 10 21). *Préparer son programme d'éducation physique*. Consulté le 08 17, 2021, sur <https://cursus.edu>: <https://cursus.edu/fr/13288/preparer-son-programme-deducation-physique>
- [106] Davies, C. (1982, 09 11). Ethnic Jokes, Moral Values and Social Boundaries. *The British Journal of Sociology*, 33, pp. 383-403. doi:<https://doi.org/10.2307/589483>
- [107] Davis, T. (2019, 02 07). *What Is Generosity? (And How to Be a More Generous Person)*. Récupéré sur <https://www.psychologytoday.com/>: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/click-here-happiness/201902/what-is-generosity-and-how-be-more-generous-person>
- [108] dreamboxgate. (2014, 03 21). *eyes color*. Consulté le 08 06, 2021, sur <https://www.dreamboxgate.com>: [https://www.dreamboxgate.com/imgcache/2014/449984\\_dreambox-sat.com.jpg](https://www.dreamboxgate.com/imgcache/2014/449984_dreambox-sat.com.jpg)
- [109] Duffy, A., Horrocksc, J., & Milind, R. (2012, 12 15). Adolescent substance use disorder during the early stages of bipolar disorder: A prospective high-risk study. *Journal of Affective Disorders*, 142, pp. 57-64.
- [110] dw. (2019, 02 17). خمس حقائق مثيرة عن أصحاب العيون الخضراء. Consulté le 08 07, 2021, sur <https://www.dw.com/>: <https://www.dw.com/ar/%D8%A8%D8%A7%D8%AE%D8%AA%D8%B5%D8%A7%D8%B1-%D8%AE%D9%85%D8%B3-%D8%AD%D9%82%D8%A7%D8%A6%D9%82-%D9%85%D8%AB%D9%8A%D8%B1%D8%A9-%D8%B9%D9%86-%D8%A3%D8%B5%D8%AD%D8%A7%D8%A8->



- %D8%A7%D9%84%D8%B9%D9%8A%D9%88%D9%86-  
%D8%A7%D9%84%D8%AE%D8%B6%D8%
- [111] editor brimnews . (17 08 ,2020) . العيون الزرقاء وتفسيرها في المنام . تاريخ الاسترداد :  
https://www.brimnews.com/ : 06 08 ,2021 ، من  
https://www.brimnews.com/wp-  
content/uploads/2020/08/%D8%A7%D9%84%D8%B9%D9%8A%D9%8  
8%D9%86-  
%D8%A7%D9%84%D8%B2%D8%B1%D9%82%D8%A7%D8%A1-  
%D9%81%D9%8A-  
%D8%A7%D9%84%D9%85%D9%86%D8%A7%D9%85-  
%D9%88%D8%AA%D9%81%D8%B3%D9%8A%D8%B1%D9%87%D  
8%A7.jpg
- [112] Education, F. E. (2011, 11 30). *Factors affecting Intelligence*. Consulté le  
12 07, 2020, sur <http://ecoursesonline.iasri.res.in/>:  
<http://ecoursesonline.iasri.res.in/mod/page/view.php?id=47149>
- [113] ELKAZAZ, E. (2022, 05 07). *freecoursesandbooks.com*. Consulté le 06  
23, 2022, sur free courses and books:  
[https://www.freecoursesandbooks.net/wp-content/uploads/2022/05/Types-  
of-intelligence-5.jpg](https://www.freecoursesandbooks.net/wp-content/uploads/2022/05/Types-of-intelligence-5.jpg)
- [114] Ely, P. (2015, 05 22). *5 Smart Ways to Increase Your IQ (Because It's Not Set in Genetic Stone)*. Consulté le 04 19, 2020, sur [www.success.com](http://www.success.com):  
[https://www.success.com/5-smart-ways-to-increase-your-iq-because-its-  
not-set-in-genetic-stone/](https://www.success.com/5-smart-ways-to-increase-your-iq-because-its-not-set-in-genetic-stone/)
- [115] encrypted. (2015, 10 14). *شخصية الانسان من شكل الاذنين*. Consulté le 05 20,  
2021, sur <https://encrypted-tbn0.gstatic.com/>: [https://encrypted-  
tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQfSj0-  
f4ChiCZR1DUpcPWReZ6\\_aGzCMzxdIBvQKYJGRqX-  
DfQ0FrAGTugpCFY\\_8iuUQ1Y&usqp=CAU](https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQfSj0-f4ChiCZR1DUpcPWReZ6_aGzCMzxdIBvQKYJGRqX-DfQ0FrAGTugpCFY_8iuUQ1Y&usqp=CAU)
- [116] encrypted. (2018, 05 14). *الجبهة العريضة والوجه العريض*. Consulté le 08 03,  
2021, sur <https://encrypted-tbn0.gstatic.com/>: [https://encrypted-  
tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQlsg1yw0VXtcl-  
f2Cc2YGYA4x99XTC8os0Pw&usqp=CAU](https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQlsg1yw0VXtcl-f2Cc2YGYA4x99XTC8os0Pw&usqp=CAU)
- [117] Engineera, C. (2012, 12 18). <https://www.dorar-aliraq.net/>. Consulté le 10  
24, 2020, sur [درر العراق](https://rjeem.com/wp-content/uploads/2012/05/imagesCAAYX78I.jpg): [https://rjeem.com/wp-  
content/uploads/2012/05/imagesCAAYX78I.jpg](https://rjeem.com/wp-content/uploads/2012/05/imagesCAAYX78I.jpg)

- [118] face, s. o. (2021, 01 04). أسرار الوجه. Consulté le 11 09, 2021, sur <https://secretsoftheface.files.wordpress.com/>:  
<https://secretsoftheface.files.wordpress.com/2012/01/trichin.jpg>
- [119] Fairhair, L. (2021, 07 14). *Intelligent people never talk about these 3 topics in public.* Consulté le 12 24, 2021, sur <https://www.businessinsider.de/>:  
<https://www.businessinsider.de/karriere/arbeitsleben/ueber-das-sprechenschlaue-menschen-niemals-in-der-oeffentlichkeit-r14/>
- [120] fodhslide. (2019, 07 05). القيم الإسلامية. Consulté le 08 19, 2021, sur [https://slideplayer.com](https://slideplayer.com/):  
<https://slideplayer.com/slide/4934009/16/images/13/%D8%A7%D9%84%D9%82%D9%8A%D9%85+%D9%85%D8%B5%D8%A7%D8%AF%D8%B1+%D8%A7%D9%84%D9%82%D9%8A%D9%85+%D8%A7%D9%84%D8%A5%D8%B9%D9%84%D8%A7%D9%85+%D8%A7%D9%84%D9%81%D8%B7%D8%B1%D8%A9+%D8%A3%D9%88%D9%84%D8%A7%3A+%D8>
- [121] Follmann, S. (2015, 04 01). *Laziness is a sign of high intelligence.* Consulté le 12 08, 2021, sur <https://editionf.com/>:  
<https://editionf.com/ Faulheit-zeichen-von-intelligenz/>
- [122] gala. (2021, 09 13). *Those who are intelligent exercise less and drink more alcohol.* Récupéré sur <https://www.gala.de/>:  
<https://www.gala.de/lifestyle/liebe/studie-belegt--intelligente-menschen-machen-weniger-sport---trinken-mehr-alkohol-22587380.html>
- [123] Gaspard. (2018, 04 11). *Comment préparer efficacement une leçon d'éducation physique ?* Consulté le 08 16, 2021, sur <https://www.superprof.fr/>:  
<https://www.superprof.fr/ressources/sport-danse/sport/sciences-du-sport/entrainement-sport3/enseigner-le-sport.html>
- [124] gedankenwelt. (2017, 06 08). *Intelligent people learn from the mistakes of others.* Consulté le 01 19, 2021, sur [gedankenwelt.de](https://gedankenwelt.de/):  
<https://gedankenwelt.de/intelligente-menschen-lernen-aus-den-fehlern-anderer/>
- [125] geonet. (2018, 02 22). عضلات جسم الإنسان. Consulté le 08 18, 2021, sur <http://4.bp.blogspot.com/>:  
<http://4.bp.blogspot.com/-139tp7gQb8c/Vdm4YbApOpI/AAAAAAAAAJcY/h-bchpHzdRE/s1600/Muscles.jpg>

- [126] Georgoulis, L. (2021, 07 09). *How to Deal With a Moody Friend*. Consulté le 11 19, 2021, sur <https://www.wikihow.com/https://www.wikihow.com/Deal-With-a-Moody-Friend>
- [127] Gepp, K. (2021, 04 21). *What to know about maladaptive daydreaming*. Consulté le 08 10, 2021, sur <https://www.medicalnewstoday.com/https://www.medicalnewstoday.com/articles/319400>
- [128] GIOTRA, M. (2015, 05 07). *What Does Your Earlobe Have To Say About Your Personality?* Consulté le 08 16, 2021, sur <https://www.herzindagi.com/https://www.herzindagi.com/society-culture/types-of-earlobe-personality-traits-article-198054>
- [129] Graber, E. G. (2021, 04 02). *Adolescent Development*. Consulté le 08 13, 2021, sur <https://www.msdmanuals.com/https://www.msdmanuals.com/home/children-s-health-issues/growth-and-development/adolescent-development>
- [130] Healthline. (2020, 06 20). *11 Signs of Intelligence Proving There's More Than One Way to Be a Genius*. Consulté le 11 24, 2021, sur <https://www.healthline.com/https://www.healthline.com/health/signs-of-intelligence>
- [131] hekams. (2019, 12 27). *حكم البرت انشتاين*. Consulté le 10 12, 2021, sur [https://www.hekams.com/https://www.hekams.com/image/%D8%A3%D9%84%D8%A8%D8%B1%D8%AA-%D8%A3%D9%8A%D9%86%D8%B4%D8%AA%D8%A7%D9%8A%D9%86\\_11698.jpg](https://www.hekams.com/https://www.hekams.com/image/%D8%A3%D9%84%D8%A8%D8%B1%D8%AA-%D8%A3%D9%8A%D9%86%D8%B4%D8%AA%D8%A7%D9%8A%D9%86_11698.jpg)
- [132] HMM, A.-F. (2020). Emotional Intelligence and Emotional Stability in Crises. *Journal of Psychiatry and Psychiatric Disorders*, pp. 56-62. Récupéré sur Dr. Abdel-Fattah HMM. Emotional Intelligence and Emotional Stability in Crises. *Journal of Psychiatry and Psychiatric Disorders* 4 (2020): 56-62.
- [133] [https://cdnuploads.aa.com.tr/uploads/Contents/2020/09/03/thumbs\\_b\\_c\\_8d9b8786a1824449c3c87a718e277e19.jpg?v=093206](https://cdnuploads.aa.com.tr/uploads/Contents/2020/09/03/thumbs_b_c_8d9b8786a1824449c3c87a718e277e19.jpg?v=093206). (2022, JUIN MARDI). [https://cdnuploads.aa.com.tr/uploads/Contents/2020/09/03/thumbs\\_b\\_c\\_8d9b8786a1824449c3c87a718e277e19.jpg?v=093206](https://cdnuploads.aa.com.tr/uploads/Contents/2020/09/03/thumbs_b_c_8d9b8786a1824449c3c87a718e277e19.jpg?v=093206). Consulté le JUIN 2022, sur [https://cdnuploads.aa.com.tr/uploads/Contents/2020/09/03/thumbs\\_b\\_c\\_8d9b8786a1824449c3c87a718e277e19.jpg?v=093206](https://cdnuploads.aa.com.tr/uploads/Contents/2020/09/03/thumbs_b_c_8d9b8786a1824449c3c87a718e277e19.jpg?v=093206):

- [https://cdnuploads.aa.com.tr/uploads/Contents/2020/09/03/thumbs\\_b\\_c\\_8d9b8786a1824449c3c87a718e277e19.jpg?v=093206](https://cdnuploads.aa.com.tr/uploads/Contents/2020/09/03/thumbs_b_c_8d9b8786a1824449c3c87a718e277e19.jpg?v=093206)
- [134] ichef. (2012, 10 14). *memories*. Consulté le 09 17, 2021, sur [ichef.bbc.co.uk](http://ichef.bbc.co.uk):  
[https://ichef.bbc.co.uk/news/640/amz/worldservice/live/assets/images/2015/04/18/150418151524\\_traditional\\_film\\_cameras\\_640x360\\_alamy.jpg](https://ichef.bbc.co.uk/news/640/amz/worldservice/live/assets/images/2015/04/18/150418151524_traditional_film_cameras_640x360_alamy.jpg)
- [135] iedunote. (2018, 08 14). *Values: Definition, Characteristics, Importance, Types of Values*. Consulté le 08 19, 2021, sur <https://www.iedunote.com/>:  
<https://www.iedunote.com/values>
- [136] instyle. (2016, 01 16). *This is what your hair color reveals about your personality*. Consulté le 07 21, 2021, sur <https://www.instyle.de/>:  
<https://www.instyle.de/lifestyle/haarfarbe-was-sie-ueber-die-persoenlichkeit-verraet>
- [137] Katanani, H. J., & MAS' OUD, A. (2017). The relation between the emotional intelligence of children and their mothers. *Global Science Research Journals*, 5, pp. 378-390.
- [138] Kds2U. (2014, 02 03). *Kds2U*. Consulté le 02 23, 2021, sur <https://1.bp.blogspot.com>:  
[https://1.bp.blogspot.com/-Kds2UOPhxHo/XuZra\\_OYL0I/AAAAAAAAAHrs/wOYnQuWGtKcHt5Zetoa2wj6gwiP1W0WnACLcBGAsYHQ/s1600/104392468\\_134204361617518\\_5377640477382706445\\_n.jpg](https://1.bp.blogspot.com/-Kds2UOPhxHo/XuZra_OYL0I/AAAAAAAAAHrs/wOYnQuWGtKcHt5Zetoa2wj6gwiP1W0WnACLcBGAsYHQ/s1600/104392468_134204361617518_5377640477382706445_n.jpg)
- [139] Keating, D. P. (1990). Adolescent thinking. *American Psychological Association*, pp. 54–89. Récupéré sur <https://psycnet.apa.org/record/1990-98975-002>
- [140] kerlan, a. (2013, 02 27). *L'EDUCATION ESTHETIQUE*. Consulté le 08 17, 2021, sur <http://alain.kerlan.pagesperso-orange.fr/>:  
<http://alain.kerlan.pagesperso-orange.fr/PHILO6.03.htm>
- [141] Kini, A. S., & Ravi, K. (2014, 12 12). Personality Identification using Facial Features. *The International Journal Of Engineering And Science (IJES)*, 3, pp. 39-47. Récupéré sur <https://www.theijes.com/papers/v3-i12/Version-3/G031203039047.pdf>
- [142] Kirby, S. (2021, 07 22). *How To Deal With Angry People In The Workplace*. Consulté le 02 2022, 15, sur <https://www.betterhelp.com/>:  
<https://www.betterhelp.com/advice/anger/how-to-deal-with-angry-people-in-the-workplace/>
- [143] lagranderecre, a. (2020, 06 25). *www.lagranderecre.fr*. Consulté le 02 19, 2021, sur [www.lagranderecre.fr](http://www.lagranderecre.fr)

- [https://sites.google.com/site/mawaaaheb/\\_/rsrc/1386346142019/anwa-aldhkaat/aldhka-almntqy/imagesVNFV6QM7.jpg](https://sites.google.com/site/mawaaaheb/_/rsrc/1386346142019/anwa-aldhkaat/aldhka-almntqy/imagesVNFV6QM7.jpg)
- [144] Lamotte, V. (2005). *Conception, organisation et intervention en EPS* .
- [145] Lauren B. Sherar, & Cumming, S. (2020, 01 01). Adolescent Biological Maturity and Physical Activity: Biology Meets Behavior. *Human Kinetics journals*, 22, pp. 332–349. doi:<https://doi.org/10.1123/pes.22.3.332>
- [146] Lebowitz, S. (2017, 11 10). *13 signs you're smarter than you realize*. Consulté le 05 24, 2021, sur [businessinsider.com](https://www.businessinsider.com/signs-youre-smarter-than-you-realize-2017-11): <https://www.businessinsider.com/signs-youre-smarter-than-you-realize-2017-11>
- [147] Lebowitz, S. (2018, 08 25). *13 signs you're smarter than you realize*. Consulté le 04 19, 2021, sur [https://www.businessinsider.com/](https://www.businessinsider.com/https://www.businessinsider.com/signs-youre-smarter-than-you-realize-2017-11): <https://www.businessinsider.com/signs-youre-smarter-than-you-realize-2017-11>
- [148] lefigaro. (2019, 04 12). *Bienfaits généraux de l'activité physique*. Consulté le 08 15, 2021, sur <https://sante.lefigaro.fr/>: <https://sante.lefigaro.fr/mieux-etre/sports-activites-physiques/bienfaits-generaux-lactivite-physique/quels-sont-benefices>
- [149] Legras, J.-M. (1993). Les catégories d'objectifs et leur usage en Éducation Physique et Sportive ou du ton usage du savoir en E.P.S. *Enseigner l'Éducation Physique et Sportive*, pp. 39-49.
- [150] lesdefinitions. (2011, 06 07). *education physique*. Consulté le 08 14, 2021, sur <https://lesdefinitions.fr/>: <https://lesdefinitions.fr/wp-content/uploads/2011/06/education-physique.jpg>
- [151] Libby, W. (1908, 04 07). The Imagination of Adolescents. *The American Journal of Psychology*, 19(02), pp. 249-252. doi:<https://doi.org/10.2307/1412767>
- [152] Lyness, D. (2021, 03 15). *What Is ADHD?* Consulté le 08 11, 2021, sur <https://kidshealth.org/>: <https://kidshealth.org/en/teens/adhd.html>
- [153] M.D., A. L. (2013, 06 09). *How to Manage Your Partner's Bad Moods*. Consulté le 07 15, 2021, sur <https://www.psychologytoday.com/>: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/happiness-in-world/201306/how-manage-your-partners-bad-moods>
- [154] M.deLijster, J., & C.Dieleman, G. (2018, 04 01). Social and academic functioning in adolescents with anxiety disorders: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 230, pp. 108-117.

- [155] MADERER, J. (2017, 10 25). *Daydreaming may indicate intelligence and creativity, according to new research*. Consulté le 03 04, 2021, sur <https://www.futurity.org/>: <https://www.futurity.org/daydreaming-creativity-intelligence-1585132/#:~:text=Daydreaming%20may%20indicate%20intelligence%20and,coauthor%20of%20a%20new%20study>.
- [156] MALAYSIA, B. (2020, 02 14). *What is a 'lucky face' according to face feng shui, and how can you get one? Aesthetic medicine might grant you more auspicious features – but they don't all match current beauty trends*. Consulté le 08 03, 2021, sur <https://www.scmp.com/>: <https://www.scmp.com/magazines/style/leisure/article/3120953/what-lucky-face-according-face-feng-shui-and-how-can-you>
- [157] Marinoff, E. (2020, 09 26). *How to Define Your Personal Values and Live By Them*. Consulté le 08 19, 2021, sur <https://www.lifehack.org/>: <https://www.lifehack.org/866227/personal-values>
- [158] marshmallow. (2020, 01 01). *marshmallowmom*. Consulté le 02 17, 2022, sur [marshmallowmom.com: https://i3.wp.com/marshmallowmom.com/wp-content/uploads/2020/01/asian-child-playing-colorful-wood-blocks-artificial-intelligence-shutterstock-551648587.jpg](https://i3.wp.com/marshmallowmom.com/wp-content/uploads/2020/01/asian-child-playing-colorful-wood-blocks-artificial-intelligence-shutterstock-551648587.jpg)
- [159] mdr. (2018, 08 24). *Angry people are not as smart as they think they are*. Consulté le 07 27, 2021, sur <https://www.mdr.de/>: <https://www.mdr.de/wissen/wut-menschen-ueberschaetzen-sich-100.html>
- [160] medicalinfo. (2017, 12 03). *تصغير الجبهة*. Consulté le 08 03, 2021, sur <https://static.dailymedicalinfo.com/>: <https://static.dailymedicalinfo.com/2017/12/%D8%AA%D8%B5%D8%BA%D9%8A%D8%B1-%D8%A7%D9%84%D8%AC%D8%A8%D9%87%D8%A9.jpg>
- [161] modo3. (2015, 11 19). *ما هي الفراسة*. Consulté le 06 15, 2021, sur <https://modo3.com/>: [https://modo3.com/thumbs/fit630x300/31529/1518072602/%D9%85%D8%A7\\_%D9%87%D9%8A\\_%D8%A7%D9%84%D9%81%D8%B1%D8%A7%D8%B3%D8%A9.jpg](https://modo3.com/thumbs/fit630x300/31529/1518072602/%D9%85%D8%A7_%D9%87%D9%8A_%D8%A7%D9%84%D9%81%D8%B1%D8%A7%D8%B3%D8%A9.jpg)
- [162] Moore, S. (2016, 06 08). *Teenagers in love*. Consulté le 08 10, 2021, sur <https://www.bps.org.uk/psychologist/teenagers-love>: <https://www.bps.org.uk/psychologist/teenagers-love>

- [163] mwaheb. (2021, 02 23). *mawaaaheb*. Récupéré sur mawaaaheb: [https://sites.google.com/site/mawaaaheb/\\_/rsrc/1386346142019/anwa-aldhkaat/aldhka-almntqy/imagesVNFV6QM7.jpg](https://sites.google.com/site/mawaaaheb/_/rsrc/1386346142019/anwa-aldhkaat/aldhka-almntqy/imagesVNFV6QM7.jpg)
- [164] Nikutowski, N. (2020, 04 18). *HOW TO OVERCOME SHYNESS TODAY: 10 EASY TIPS*. Consulté le 08 09, 2021, sur <https://happinesson.com/>: <https://happinesson.com/how-to-overcome-shyness-today-10-easy-tips/>
- [165] nono. (2015, 10 19). *النكاء الحركي عند الاطفال*. Consulté le 06 13, 2021, sur <https://www.4nono.com>: <https://www.4nono.com/wp-content/uploads/2015/10/%D8%A7%D9%84%D8%B0%D9%83%D8%A7%D8%A1-%D8%A7%D9%84%D8%AD%D8%B1%D9%83%D9%8A-%D8%B9%D9%86%D8%AF-%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%B7%D9%81%D8%A7%D9%84-780x470.jpghttps://rjeem.com/wp-content/uploads/2012/05/imagesCAAYX78I>
- [166] Opus, S. (2021). *Girls And Menstruation: The Absolute Guide On Understanding The Mystery Behind Menstrual Cycle And How To Manage Your Menstruation Period. Independently Published*, 1-50. Récupéré sur <https://www.amazon.ae/-/ar/Dr-Suzanne-Opus/dp/B09328NKVD>
- [167] pinimg. (2015, 02 17). *تدرجات اللون الاحمر*. Consulté le 07 23, 2021, sur <https://i.pinimg.com/>: <https://i.pinimg.com/750x/a6/f1/1c/a6f11cf9fc0a667f1b9b9f8fb63a724b.jpg>
- [168] pinimg. (2016, 05 11). *حكم واقول*. Consulté le 12 24, 2020, sur <https://i.pinimg.com/>: <https://i.pinimg.com/originals/6f/d9/f9/6fd9f95ab642b95dbaed655fe11166f8.jpg>
- [169] Positivity, P. o. (2020, 06 13). *Researchers Explain What Your Hair Color Says About Your Personality*. Consulté le 01 04, 2022, sur <https://www.powerofpositivity.com/>: <https://www.powerofpositivity.com/hair-color-says-reveals-your-personality/>
- [170] PRINCESSWITHAPEN. (2021, 07 19). *How to Deal With Your Girlfriend or Wife's Mood Swings*. Consulté le 11 04, 2021, sur <https://pairedlife.com/>: <https://pairedlife.com/relationships/How-to-deal-with-mood-swings-in-women-Coping-with-your-girlfriend-or-wifes-mood-swings>

- [171] reachout. (2018, 01 19). *How to overcome your shyness*. Consulté le 08 08, 2021, sur <https://au.reachout.com/>: <https://au.reachout.com/articles/how-to-overcome-your-shyness>
- [172] Robertson, R. (2019, 10 07). *Here are 10 signs of high intelligence. Do you have them?* Consulté le 07 15, 2021, sur <https://ideapod.com/>: <https://ideapod.com/signs-of-intelligence/>
- [173] rqim. (2019, 05 11). *فوائد الجري*. Consulté le 08 16, 2021, sur <https://rqim.fra1.cdn.digitaloceanspaces.com/>: <https://rqim.fra1.cdn.digitaloceanspaces.com/data/5e4e4cf55c87780021f71a56fcc2943a542a9e72a076db86.jpeg>
- [174] rtor. (2021, 06 01). *Restless Intelligence: Why Smart People Are So Anxious*. Consulté le 07 22, 2022, sur <https://www.rtor.org/>: <https://www.rtor.org/2021/01/06/restless-intelligence-why-smart-people-are-so-anxious/>
- [175] S.Pine, D. (1998, 01 08). The Risk for Early-Adulthood Anxiety and Depressive Disorders in Adolescents With Anxiety and Depressive Disorders. *Arch Gen Psychiatry*, pp. 56-64. doi:10.1001/archpsyc.55.1.56
- [176] Salem, F. (2021, 02 07). *تعرف على ملامح شخصيتك من شكل أنفك واكتشف الجزء الخفي من شخصيات الآخرين*. Consulté le 10 24, 2021, sur [www.arabmaze.com](http://www.arabmaze.com): <https://i0.wp.com/www.arabmaze.com/wp-content/uploads/2021/01/Nose.jpg?fit=650%2C342&ssl=1>
- [177] Salmela-Aro, K. (2011, 10 05). Stages of Adolescence. *Helsinki Collegium for Advanced Studies*, pp. 360-368. Récupéré sur <https://researchportal.helsinki.fi/en/publications/stages-of-adolescence>
- [178] sc04. (2017, 05 22). *fantasy wig*. Consulté le 10 11, 2021, sur <https://sc04.alicdn.com/>: [http://sc04.alicdn.com/kf/HTB1IJi\\_eWmWBUjy1Xaq6xCbXXa8.jpg](http://sc04.alicdn.com/kf/HTB1IJi_eWmWBUjy1Xaq6xCbXXa8.jpg)
- [179] Scolnik, C. (2017, 08 11). *Research Reveals Night Owls Are More Intelligent Than People Who Get Up Early*. Consulté le 07 11, 2021, sur <https://www.lifehack.org/>: <https://www.lifehack.org/318124/research-reveals-night-owls-are-more-intelligent-than-people-who-get-early>
- [180] Shefik, A. (2018, 08 20). *How Do I Deal With Moody People?* Consulté le 09 11, 2021, sur <https://thriveglobal.com/>: <https://thriveglobal.com/stories/how-do-i-deal-with-moody-people/>
- [181] SiOWfa. (2015, 10 15). *SiOWfa15: Science in Our World: Certainty and Controversy*. Consulté le 04 21, 2021, sur <https://sites.psu.edu/>:



- <https://sites.psu.edu/siowfa15/2015/10/15/is-intelligence-inherited-or-learned/>
- [182] slide. (2019, 10 15). أهداف الجزء التمهيدي. Consulté le 08 18, 2021, sur <https://slideplayer.ae/>:  
<https://slideplayer.ae/slide/17585253/104/images/8/%D8%A8%D8%AF%D9%86%D9%8A%D8%A7%D9%8B+%D8%A5%D8%AF%D8%A7%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D9%8B+%D9%86%D9%81%D8%B3%D9%8A%D8%A7%D9%8B+%D8%A7%D9%84%D8%AC%D8%B2%D8%A1+%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%88%D9%84%3A+%D8%A7%D9%84%D8%AA%D9%>
- [183] slide. (2019, 03 24). بنية درس التربية البدنية. Consulté le 08 18, 2021, sur <https://slideplayer.ae/>:  
<https://slideplayer.ae/slide/17585253/104/images/5/%D8%A8%D9%86%D9%8A%D8%A9+%D8%AF%D8%B1%D8%B3+%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%B1%D8%A8%D9%8A%D8%A9+%D8%A7%D9%84%D8%A8%D8%AF%D9%86%D9%8A%D8%A9.jpg>
- [184] slidesharecdn. (2017, 01 27). Consulté le 08 18, 2021, sur <https://image.slidesharecdn.com/>:  
<https://image.slidesharecdn.com/random-161024131737/85/-20-320.jpg?cb=1511644505>
- [185] slidesharecdn. (2019, 12 14). خصائص القيم من منظور إسلامي. Consulté le 08 19, 2021, sur <https://image.slidesharecdn.com/>:  
<https://image.slidesharecdn.com/random-211018084903/85/-6-320.jpg?cb=1634547281>
- [186] snsht24. (2019, 08 05). شكل العين :العين. Consulté le 08 05, 2021, sur <https://www.wattpad.com/>: <https://www.wattpad.com/580726965-%D8%A3%D8%B3%D8%B1%D8%A7%D8%B1-%D8%AA%D8%AD%D9%84%D9%8A%D9%84-%D8%A7%D9%84%D8%B4%D8%AE%D8%B5%D9%8A%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D9%81%D8%B1%D8%A7%D8%B3%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%B9%D9%8A%D9%86-%D8%B4%D9%83%D9%84-%D8%A7%D9%84%D8%B9%D9%8>
- [187] sohati. (2018, 07 23). شكل الحواجب. Consulté le 08 04, 2021, sur <https://www.sohati.com/>:  
[https://kms.sohati.com/Images/998x749xo/dreamstime\\_s\\_37252038\\_0.jpg](https://kms.sohati.com/Images/998x749xo/dreamstime_s_37252038_0.jpg)

- [188] sport, L. d. (2015). Fekrou Kidane. *Revue du MAUSS*(46), pp. 279-282. doi:<https://doi.org/10.3917/rdm.046.0279>
- [189] Staff, E. (2015, 12 03). *7 Scientific Benefits of Helping Others*. Consulté le 08 19, 2021, sur <https://www.mentalfloss.com:https://www.mentalfloss.com/article/71964/7-scientific-benefits-helping-others>
- [190] Stollznow, K. (2021, 04 21). *An Examination of Stereotypes About Hair Color*. Consulté le 11 18, 2021, sur <https://www.psychologytoday.com/:https://www.psychologytoday.com/us/blog/speaking-in-tongues/202104/examination-stereotypes-about-hair-color>
- [191] surahquran. (2012, 10 11). *سورة آل عمران*. Consulté le 08 19, 2021, sur <https://surahquran.com:https://surahquran.com/img/ayah/3-159.png>
- [192] Susan M. Moore, & Rosenthal, D. A. (2006). *Sexuality in Adolescence*. Routledge.
- [193] Symbolism, C. (2017, 07 11). *What Does Your Hair Color Say About You?* Consulté le 08 11, 2021, sur <https://www.color-meanings.com/:https://www.color-meanings.com/hair-color-what-does-it-say-about-you/#:~:text=Personality%20traits%20of%20black%20hair,make%20great%20shrinks%2C%20therapists%20etc.>
- [194] tipyan. (2016, 04 27). *السيرة النبوية*. Consulté le 08 20, 2021, sur <https://tipyan.com/:https://tipyan.com/wp-content/uploads/2016/04/%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%8A%D8%B1%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D9%86%D8%A8%D9%88%D9%8A%D8%A9.jpg>
- [195] twimg. (2020, 06 19). *مراحل إخراج درس التربية البدنية والرياضية*. Consulté le 08 17, 2021, sur <https://pbs.twimg.com:https://pbs.twimg.com/media/ETLd5FeWkAAg275.jpg:large>
- [196] univ-setif2. (2020, 12 04). *أعراض درس التربية البدنية والرياضية*. Consulté le 08 14, 2021, sur [https://cte.univ-setif2.dz/:https://cte.univ-setif2.dz/moodle/pluginfile.php/19934/mod\\_book/chapter/3882/%D8%A3%D8%BA%D8%B1%D8%A7%D8%B6%20%D8%AF%D8%B1%D8%B3%20%D8%AA.%D8%A8.%D8%B1.png](https://cte.univ-setif2.dz/:https://cte.univ-setif2.dz/moodle/pluginfile.php/19934/mod_book/chapter/3882/%D8%A3%D8%BA%D8%B1%D8%A7%D8%B6%20%D8%AF%D8%B1%D8%B3%20%D8%AA.%D8%A8.%D8%B1.png)
- [197] univsetif2. (2021, 01 09). *بناء حصة التربية البدنية والرياضية*. Consulté le 08 07, 2021, sur [https://cte.univ-setif2.dz:https://cte.univ-setif2.dz/moodle/pluginfile.php/19934/mod\\_book/chapter/3891/%D8%AA%D9%82%D8%B3%D9%8A%D9%](https://cte.univ-setif2.dz:https://cte.univ-setif2.dz/moodle/pluginfile.php/19934/mod_book/chapter/3891/%D8%AA%D9%82%D8%B3%D9%8A%D9%)

- [198] uopeople. (2017, 10 01). *All The Reasons to Read: It's Important*. Consulté le 08 23, 2021, sur <https://www.uopeople.edu:https://www.uopeople.edu/blog/why-its-important-to-read/>
- [199] Vitaro, F., & Gagnon, C. (2000). *changes in adolescence problemes*. québec, canada: presses de l'université du québec. Récupéré sur <https://books.google.dz/books?id=INZ3gA2on8oC&lpg=PP2&ots=kycI7vMJWZ&dq=changes%20in%20adolescence%20problemes&lr&hl=fr&pg=PP5#v=onepage&q=changes%20in%20adolescence%20problemes&f=false>
- [200] voltron. (2017, 11 12). *الفراسة حسب حجم الاننين*. Consulté le 08 03, 2021, sur [https://media.voltron.alhurra.com/:https://media.voltron.alhurra.com/Drupal/01live-106/styles/1984x1200/s3/2020-05/33333\\_0.jpg?itok=ZdRrzqcZ](https://media.voltron.alhurra.com/:https://media.voltron.alhurra.com/Drupal/01live-106/styles/1984x1200/s3/2020-05/33333_0.jpg?itok=ZdRrzqcZ)
- [201] webteb. (2020, 01 26). *runing*. Consulté le 08 15, 2021, sur [https://static.webteb.net/:https://static.webteb.net/images/content/tbl\\_articles\\_article\\_26283\\_9964b158b6-b71c-4cd3-9422-8c34a9a190f0.jpg](https://static.webteb.net/:https://static.webteb.net/images/content/tbl_articles_article_26283_9964b158b6-b71c-4cd3-9422-8c34a9a190f0.jpg)
- [202] Whitbread, D. (2021, 08 03). *Top 10 Foods Highest in Omega 3 Fatty Acids*. Consulté le 01 27, 2022, sur [www.myfooddata.com:https://www.myfooddata.com/articles/high-omega-3-foods.php#:~:text=High%20omega%2D3%20foods%20include,in%20omega%203%20fatty%20acids.](http://www.myfooddata.com:https://www.myfooddata.com/articles/high-omega-3-foods.php#:~:text=High%20omega%2D3%20foods%20include,in%20omega%203%20fatty%20acids.)
- [203] wikiimg. (2018, 12 24). *وسائل تنفيذ حصة التربية البدنية*. Consulté le 08 18, 2021, sur [https://wikiimg.tojsiabtv.com/:https://wikiimg.tojsiabtv.com/wikipedia/commons/thumb/d/d4/Calhan\\_Colorado\\_High\\_School\\_Physical\\_Education\\_equipment\\_by\\_David\\_Shankbone.jpg/1200px-Calhan\\_Colorado\\_High\\_School\\_Physical\\_Education\\_equipment\\_by\\_David\\_Shankbone.jpg](https://wikiimg.tojsiabtv.com/:https://wikiimg.tojsiabtv.com/wikipedia/commons/thumb/d/d4/Calhan_Colorado_High_School_Physical_Education_equipment_by_David_Shankbone.jpg/1200px-Calhan_Colorado_High_School_Physical_Education_equipment_by_David_Shankbone.jpg)
- [204] Wortham, J., Abraham , M., & Daniela , D. (2018, 11 14). Male and female hair color preferences. pp. 33-54. Consulté le 02 04, 2021, sur <https://www.jstor.org/stable/26477962>
- [205] Yera, A. (2020, 09 09). *How to Determine Your Face Shape*. Consulté le 06 05, 2021, sur [www.wikihow.com:https://www.wikihow.com/Determine-Your-Face-Shape](http://www.wikihow.com:https://www.wikihow.com/Determine-Your-Face-Shape)

- [206] yourchineseastrology. (2019, 05 12). *FOREHEAD FACE READING*. Consulté le 08 03, 2021, sur <https://www.yourchineseastrology.com:https://www.yourchineseastrology.com/face-reading/forehead/>
- [207] yting. (2015, 11 27). *الجزء الرئيسي لحصة التربية البدنية والرياضية*. Consulté le 08 16, 2021, sur <https://i.yting.com:https://i.yting.com/vi/n0fJ8rJ4S8c/maxresdefault.jpg>
- [208] yting. (2017, 04 17). *حصة التدريب البدني الرياضي*. Consulté le 08 17, 2022, sur <https://i.yting.com:https://i.yting.com/vi/f4hLmcwivo8/mqdefault.jpg>
- [209] yting. (2018, 07 12). *احتمالات نسب المنطقة المتوسطة للجبين*. Consulté le 08 03, 2021, sur [yting:https://i.yting.com:https://i.yting.com/vi/5CxOpM6wo3E/maxresdefault.jpg](https://i.yting.com:https://i.yting.com/vi/5CxOpM6wo3E/maxresdefault.jpg)
- [210] yting. (2018, 07 11). *أشكال الوجه المربع*. Consulté le 08 04, 2021, sur <https://i.yting.com:https://i.yting.com/vi/7yGn5Eld6ho/maxresdefault.jpg>
- [211] Zivanovic, V. (2018, 04 15). *10 Signs You're Exceptionally Smart Though You Don't Appear To Be*. Consulté le 07 25, 2021, sur <https://www.lifehack.org:https://www.lifehack.org/articles/productivity/10-signs-youre-exceptionally-smart-though-you-dont-appear.html>

الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة حسيبة بن بوعلي بالشلف  
مخبر الإبداع والأداء الحركي  
معهد التربية البدنية والرياضية

### استمارة الاستبيان

استبيان حول: انعكاسات الذكاء الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية على تنمية القيم الاجتماعية.

نقوم بإعداد دراسة ميدانية تهدف لدراسة انعكاسات الذكاء الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية على تنمية القيم الاجتماعية، لذا يرجى منكم التكرم بالإجابة على بعض الاسئلة التي تتوافق مع آرائكم، وهذا لمساعدة الباحث على انجاز هذه الدراسة، واشكركم مسبقا على مجهودكم وحسن تعاونكم.

البيانات الشخصية:

الجنس:

ذكر

انثى

التخصص:

علوم

آداب

تسيير واقتصاد

تقني رياضي

المؤسسة: ثانوية بوعزة جميلة بالعفرون البلدية

القيم الاجتماعية: تم اعتمادها وفقا لاستبانة Spencer, 1991

يرجى وضع علامة (X) في الإجابة التي تعبر عن رأيك في القيم الاجتماعية وما تعنيه لك كتلميذ في مرحلة التلميذ الثانوي وذلك وفق المحاور التالية:

-التعاون

-الصدق

-الامانة

اولا: محور التعاون:

ابدا	احيانا	دائما	العبارات	
			أقوم بالتعاون مع زملائي	التعاون
			اساعد استاذي في تسيير الدرس	
			أساهم في تقديم يد المساعدة المادية في المدرسة	
			كلما كان التلميذ ناضجا كان مساعدا	
			لا أتأثر بأحكام الاخرين علي واكون حلِيمًا معهم	
			العاقل من يعين غيره حين يتعثّر	
			لا تجعل خجلك يحرملك من متعة مساعدة الاخرين اثناء التمرين	التعاون
			التلاميذ الانكباء لا ينكرون احسان الاخرين إليهم	
			مساعدة زملائك يزيدوك محبة	
			التلميذ الصديق من اعان زملائه في الضيق	

ثانيا: محور الصدق

ابدا	احيانا	دائما	العبارات	
			اكون دائما صادقا مع اصدقائي	الصدق
			من الذكاء ان اصدق مع نفسي ومع زملائي	
			الصدق اول الاخلاق	
			التلميذ الذكي من تواضع وصدق مع اصدقائه	
			الصديق يدخل الجنة	
			الصدق يهدي الى البر	
			الصدق المؤقت لون من ألوان الكذب	
			اكذب احيانا لإرضاء استاذي	
			الكذب منجاة في الشدائد	
			اغش في اختبار التربية البدنية للحصول على نقطة جيدة	

ثالثا: محور الأمانة

ابدا	احيانا	دائما	العبارات	
			التلميذ الامين دائما مايكون جباناً	الامانة
			التلميذ الذي يسرق ادوات حصة التربية البدنية ذكي	
			التلميذ الذكي يرد الامانة	
			استعمل ذكائي ضد التلاميذ اغبياء واخونهم	
			اقوم بسرقة ملابس التلاميذ الممارسين	
			فتح هاتف صديقي الممارس	



			للتربية البدنية ليست خيانة
			استغل شبابي كتلميذ وانظر الى عورات صديقاتي
			اقوم بجمع المال من الامانة التي تعطى لي اثناء حصة التربية البدنية
			انا تلميذ فقير يحق لي سرقة اغراض زملائي الممارسين
			الوفاء بالعهد وشاية

تم بحمد

الله