

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة حسيبة بن بو علي الشلف  
معهد التربية البدنية و الرياضية

مذكرة ماجستير في نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية  
بعنوان:

اتجاهات تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي  
نحو ممارسة النشاط البدني

\*دراسة ميدانية على تلاميذ الأقسام النهائية بثانويات مدينة الشلف\*

إشراف الدكتور :

شريف نصر

حدي علي

من إعداد الطالب :

الدين

السنة الجامعية: 2009/2008

# كلمة شكر

بداية أشكر الله عز و جل على إتمام هذه المذكرة .  
شكرا و تقديرا للدكتور شريف نصر الدين المشرف على هذه المذكرة  
و أتمنى له المزيد من النجاح .  
كما أتوجه بالشكر لكل الأساتذة الذين سهروا على تكويننا طيلة العام الماضي.  
و على رأسهم السيد مدير المعهد الحاج شريف .  
و لا يفوتني أن أتقدم بشكر خاص إلى الدكتور محمد يحياوي  
و الدكتور كمال عكوش .  
و إلى كل من قدم لي عوناً أو مساعدة أثناء مراحل إعداد هذه المذكرة .

حدي علي

# إهداء

إلى الوالدين العزيزين أطال الله في عمرهما.  
إلى زوجتي و ابناي عبد الحق و خالد حفظهما الله و رعاهما.  
إلى كل إخوتي و أخواتي و أبنائهم خاصة سمية .  
إلى الأستاذ واضح أمين وكل أساتذة و عمال المعهد.  
إلى كل عمال المكتبة و على رأسهم الطيب.  
إلى كل الأصدقاء خاصة عبد القادر ، عماري ، فيصل ، داندي.  
إلى كاتب هذه الرسالة محمد حدي.  
إلى كل هؤلاء أهدي هذا العمل المتواضع .

حدي علي

## قائمة الأشكال و الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
الشكل رقم: 01	يبين مراحل النمو	18
الشكل رقم : 02	يبين أنواع الاتجاهات النفسية	49
الشكل رقم: 03	يبين نوع الاتجاه	51
الشكل رقم: 04	نموذج لقياس البعد الاجتماعي لبوجاردوس	58
الشكل رقم: 05	يبين النتائج الكلية للمقياس	110
الجدول رقم: 01	يبين تقسيم التلاميذ على ثانويات مدينة الشلف	93
الجدول رقم: 02	يبين مجتمع العينة	94
الجدول رقم : 03	يبين أبعاد المقياس و أرقام كل العبارات الإيجابية و السالبة و عدد العبارات في كل بعد من الأبعاد.	97
الجدول رقم: 04	يمثل مفتاح المقياس	98
الجدول رقم : 05	يبين طريقة التصحيح	98
الجدول رقم : 06	يبين معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس	100
الجدول رقم : 07	يبين نتائج اتجاهات التلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني كخبرة اجتماعية.	103
الجدول رقم : 08	يبين نتائج اتجاهات التلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني كخبرة صحة و لياقة.	104
الجدول رقم : 09	يبين نتائج اتجاهات التلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني كخبرة توتر و مخاطرة.	105
الجدول رقم : 10	يبين نتائج إجابات التلاميذ على مقياس كينيون للاتجاهات في بعده الرابع و المتمثل في الخبرة الجمالية.	106
الجدول رقم : 11	يبين نتائج اتجاهات التلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني كخبرة لخفض التوتر	107
الجدول رقم : 12	يبين نتائج اتجاهات التلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني كخبرة تفوق رياضي	108
الجدول رقم : 13	يبين نتائج إجابات التلاميذ على مقياس «كينيون» نحو ممارسة النشاط البدني.	109
الجدول رقم 14	يبين النسبة المئوية لكل بعد و المرتبة المحصل عليها.	121

كلمة شكر
الإهداء
قائمة الجداول و الأشكال

الصفحة	فهرس المحتويات
1	مقدمة
3	مدخل عام
4	1- الإشكالية
6	2- الفرضيات
7	3- أهداف البحث
7	4- أهمية البحث
8	5- مصطلحات البحث
9	6- الدراسات السابقة
9	6 - 1 - الدراسات العربية
9	6 - 1-1 - دراسة حامد القنواني
10	6 - 1-2 - دراسة أمينة مصطفى
10	6 - 1-3 - دراسة تراحي محمد
11	6 - 1-4 - دراسة محمد الحمامي و عبد الرحمن أحمد
11	6 - 1-5 - دراسة محمد عبد المنعم
11	6 - 1-6 - دراسة عزيزة سالم
12	6-2- الدراسات الأجنبية
12	6-2-1- دراسة كورين تولسن
12	6-2-2- دراسة هندري
12	6-2-3- دراسة جولي سيمون و فرانك سيمولي
13	6-2-4- دراسة لوريتا هر جرت
13	6-2-5 - دراسة ماكوك
14	7- ملخص الدراسات السابقة
الجانب النظري	
المراهقة	الفصل الأول
17	تمهيد

18	1- تعريف المراهقة
18	1-1 التعريف اللغوي
18	1-2-1 التعريف الاصطلاحي
18	1-2-1-1 التعريف البيولوجي
19	1-2-2-1 التعريف الاجتماعي
19	1-2-3-1 التعريف النفسي
20	1-3-1 التعريف الشامل
20	2- مراحل المراهقة
20	1-2-1 المراهقة الأولى (المبكرة) من 12 إلى 14 سنة
21	1-2-2 المراهقة الثانية (الوسطى) من 14- إلى 18 سنة
21	1-2-3 المراهقة الثالثة ( المتأخرة ) من 18 إلى 21 سنة
21	3- خصائص المراهقة
21	1-3 النمو الجسمي
21	2-3 النمو الجنسي
22	3-3 النمو الفزيولوجي
23	4-3 النمو الحركي
24	5-3 – النمو العقلي
24	6-3 – النمو الانفعالي
26	7-3- النمو الاجتماعي
26	8-3- النمو الأخلاقي
27	4- مشكلات النمو في مرحلة المراهقة
28	1-4 المشكلات النفسية
28	2-4- المشكلات الجنسية
29	3-4- المشكلات الاجتماعية
29	4-4- المشكلات المدرسية
29	5-4 – المشكلات الاقتصادية
30	6-4 – المشكلات الأسرية
30	5- أشكال المراهقة
30	1-5 المراهقة المتوافقة
31	2-5- المراهقة الانسحابية المنطوية

32	6- حاجات المراهق
32	6-1- الحاجة إلى الأمن
<b>32</b>	6-2- الحاجة إلى حب القبول
32	6-3- الحاجة إلى مكانة الذات
<b>33</b>	6-4- الحاجة إلى تحقيق و تأكيد الذات
<b>33</b>	6-5- الحاجة إلى النمو العقلي و الابتكار
33	6-6- الحاجة إلى الإشباع الجنسي
33	6-7- الحاجة إلى تهذيب الذات
<b>33</b>	7- نظريات المراهقة
<b>34</b>	7-1- نظرية الاستعادة لـ " ستانلي هول "
<b>34</b>	7-2- " جيزل " و عملية النضوج
34	7-3- نظرية " فرويد " ( Freud )
<b>35</b>	7-4- نظرية " فالون " ( wallon )
<b>35</b>	7-5- نظرية " بياجي " ( Paiget )
<b>35</b>	8- إشكالية أزمة المراهقة
36	8-1- علم النفس المرضي
<b>36</b>	8-2- علم النفس الطفل
36	8-3- علم النفس الحيادي
37	8-4- علم النفس الاجتماعي
37	8-5- علم النفس التحليلي
<b>38</b>	9- مشاكل المراهقة
38	9-1- المشاكل الانفعالية
38	9-2- المشاكل الصحية
38	9-3- المشاكل الجنسية
<b>39</b>	9-4- المشاكل الاجتماعية
<b>40</b>	10- المراهقة والنشاط البدني الرياضي
40	11- النمو الجسمي والنشاط البدني
40	11-1- الناحية الفيزيولوجية
40	11-2- الناحية المرفولوجية
<b>41</b>	12- النمو الاجتماعي والنشاط البدني

42	خلاصة
	الفصل الثاني
	الاتجاهات
44	تمهيد
45	1- مفهوم الاتجاه
47	2- أنواع الاتجاه
47	1-2 - الاتجاه الفردي و الاتجاه الجماعي
47	2-2 - الاتجاه العلني (الظاهر) أو الاتجاه السري (الخفي)
48	2-3 - الاتجاه القوي و الاتجاه الضعيف
48	2-4 - الاتجاه الموجب و الاتجاه السالب
48	2-5 - الاتجاه العام و الاتجاه الخاص
50	3 - خصائص الاتجاهات
50	1-3 - الاتجاه تكوين فرضي
50	2-3 - الاتجاهات مكتسبة
51	3-3 - الاتجاه إما إيجابي ،سليبي أو حيادي
51	4 مميزات الاتجاه
51	1-4 - الوجهة
52	2-4 - الشدة
52	3-4 - الانتشار
52	4-4 - الاستقرار
52	5-4 - البروز
52	5 - مكونات الاتجاه
52	1-5 - المكون المعرفي
53	2-5 - المكونات الانفعالية و العاطفية للاتجاهات
53	3-5 - المكون السلوكي أو العملي
53	6 - مراحل تكوين الاتجاه
53	1-6 - المرحلة المعرفية الإدراكية
54	2-6 - المرحلة التقييمية
54	3-6 - المرحلة التقريرية
54	7 - عوامل و شروط تكوين الاتجاه
54	1-7 - تكامل الخبرة



54	2-7 - تكرر الخبرة
55	3-7 - وحدة الخبرة
55	4-7 تمايز الخبرة
55	5-7 انتقال الخبرة
55	8 - تفسير الاتجاهات
55	1-8 - التفسير الحركي « الديناميكي» للاتجاهات
56	2-8 - التفسير الإدراكي للاتجاهات
56	3-8 - التفسير الوظيفي البنائي لاتجاهات
56	9- طرق قياس الاتجاهات
57	1-9 - المقاييس المباشرة
57	9-1-1- مقياس بوجاردوس
58	9-1-2- مقياس ثيرستون
59	9-1-3- مقياس ليكرت
60	9-1-4- طريقة جيتمان
60	9-1-5- مقياس التمايز السيمانتي
61	9-1-6- مقياس كينيون للاتجاهات نحو النشاط البدني
62	9-2- المقاييس الغير مباشرة
62	9-2-1- الطرق الإسقاطية
63	9-2-2- السوسيو دراما و السيكودارما
63	10- الاتجاهات و المدارس المختلفة
63	10-1- الاتجاهات في إطار علم النفس المعلمي
63	10-2- الاتجاهات و المدرسة الحيوية
64	10-3- الاتجاهات و مدرسة التحليل النفسي
64	10-4- الاتجاهات و علم الاجتماع
65	11 تغير الاتجاه
65	11-1- أهم الطرق لتغيير وتعديل الاتجاه
65	11-1-1 دور التربية في تغيير الاتجاهات
65	11-1-2- الأسرة
65	11-1-3- المؤسسة التربوية
67	11-1-4- الوسائط التربوية

67	11-1-5-المجتمع
68	12- أهم الوسائل لتغيير وتعديل الاتجاهات
68	12-1- الإعلام والاتصال
68	12-1-1 قنوات الاتصال
70	خلاصة
	<b>الفصل الثالث</b>
	<b>النشاط البدني</b>
72	تمهيد
73	1- التربية
73	2- تعريف التربية
73	3- خصائص التربية
74	3-1- التربية عملية تكاملية
74	3-2- التربية عملية انسانية
74	4- اهمية التربية
74	4-1- التنمية الاجتماعية
75	4-2- إرساء الديمقراطية الصحيحة
75	4-3- التماسك الاجتماعي والوحدة الوطنية
75	4-4- إحداث التغيير الاجتماعي
75	4-5- إستراتيجية قومية كبرى لشعوب العالم
76	4-6- بناء الدولة العصرية
76	5- اهداف التربية
76	5-1- التربية الجسمية
77	5-2- التربية العقلية
78	5-3- التربية الوجدانية
78	5-4- التربية الاجتماعية
78	6- التربية البدنية والرياضية
78	6-1- تعريف التربية البدنية
79	6-2- الأسس العلمية للتربية البدنية
79	6-3- الأسس البيولوجية
79	6-4- الاسس السيكولوجية
80	6-5- الأسس الاجتماعية

81	7- النشاط البدني
81	7-1- تعريف النشاط
81	7-2- تعريف النشاط البدني
82	7-3- النشاط البدني الرياضي
82	8- أهداف النشاط البدني التربوي
82	8-1 - هدف التنمية البدنية
83	8-2- هدف التنمية الحركية
83	8-3- هدف التنمية المعرفية
84	8-4- هدف التنمية النفسية
84	8-5- هدف التنمية الاجتماعية
84	9- أهمية النشاط البدني
85	10- علاقة النشاط البدني بالتربية العامة
87	11- النشاط البدني في الثانوية
87	12- أهداف ممارسة النشاط البدني في مرحلة التعليم الثانوي
89	خلاصة

### الجانب التطبيقي

منهجية البحث		الفصل الرابع
92		تمهيد
92		1- المنهج المتبع
92		2- مجتمع العينة
92		3- العينة
94		4- خصائص العينة
94		5- مجالات الدراسة
94		5-1- المجال المكاني
95		5-2 - المجال الزمني
95		6- أدوات الدراسة
96		7- مقياس كينيون للاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني
100		8- متغيرات البحث
101		9- الدراسة الإحصائية

الفصل الخامس	
عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
103	تمهيد
103	1- عرض نتائج البعد الأول
103	1-1 - تحليل نتائج البعد
104	2- عرض نتائج البعد الثاني
104	2-2 - تحليل البعد الثاني
105	3- عرض نتائج البعد الثالث
105	3-3 - تحليل نتائج البعد
106	4 - عرض نتائج البعد الرابع
106	4 - 1 - تحليل نتائج البعد الرابع
107	5 - عرض نتائج البعد الخامس
107	5 - 1 - تحليل نتائج البعد
108	6- عرض نتائج البعد السادس
108	7 - عرض النتائج الكلية للمقياس
109	7-1 - تحليل نتائج المقياس
111	8- مناقشة النتائج و مقارنتها بالفرضيات
120	الاستنتاج العام
122	الاقتراحات
123	خاتمة
قائمة المراجع	
قائمة الملاحق	

## مقدمة

إن المجتمعات المعاصرة تسعى جاهدة للوصول إلى أرقى درجات النمو، و الازدهار، و هذا طبعاً لمواكبة التطور العلمي الحاصل في جميع الميادين، لكن هذا التطور لا يمكن أن يحدث بصورة متناسقة، إلا إذا كان مرتبطاً بالعلم.

فالعلم هو الذي يساعد هذه المجتمعات على وضع الأسس، و القواعد الصحيحة، لكل هذه المجالات، و عليه فقد أخذت كل الدول على عاتقها قضية الاهتمام بالعلم و العلوم كافة، و هذا الاهتمام يمكن أن نلاحظه من خلال القيمة التي تعطى لتربية الأطفال تربية متفتحة على العالم، و على جميع العلوم، فأصبح الأبناء يتلقون تعليماً يتماشى و الاتجاهات التربوية التي تسير حسب توجهاتها، فالتربية هي عملية تدريب تأتي عن طريق الدراسة و التدريس، و هي كذلك مجموعة الخبرات التي تمكن الفرد من فهم خبرات جديدة بطريقة أفضل و هي طريقة لتعديل السلوك.

وهي كذلك تنمية الشخصية البشرية الاجتماعية إلى أقصى درجة تسمح لها إمكانياتها و استعداداتها، بحيث تصبح شخصية مبدعة، خلاقية، منتجة، متطورة، لذاها و لمجتمعها و لبيئتها من حولها.

و في رأي «هامل» هي كل النشاطات المتعلقة بقدرة الفرد على التعليم و الاكتساب و الاختيار، و الإبداع و الاتصال و التحدي، لتكون للفرد أهداف واضحة للعيش في مجتمعه اليوم، و مجتمع الغد، و في نفس الوقت ينال الرضا في أثناء تحقيق أهدافه.

إن التربية يحتاج إليها الفرد داخل هذا المجتمع، فهي أساس البناء و التكوين لشخصيته الخاصة، و أساس تكوين المجتمعات و هذا على أسس سليمة و هي رئيسية في تنمية الشعوب و المجتمعات اقتصادياً، و سياسياً، و ثقافياً، و عسكرياً. و بذلك تبرز أهمية التربية في زيادة قدرة الشعوب على مواجهة التحديات العصرية والحضرية، فهي بصفة عامة عملية توافق و تكيف فهي عملية تفاعل بين الفرد و البيئة الاجتماعية، و ذلك لغرض تحقيق التكيف بينه و بين القيم و الاتجاهات التي تفرضها البيئة تبعاً لدرجة التطور، إن التربية تعني و تهتم بكل من الفكر و الجسم، و لما كانت التربية البدنية جزءاً من التربية العامة، فقد استطاعت أن تصنع لنفسها مكان وسط المواد الأخرى.

حيث تعتبر التربية البدنية و الرياضية ركيزة أساسية في العملية التربوية و هذا طبعاً من خلال الأهداف التي تصبو إليها. فهي تهتم بصحة التلميذ الجسمية و النفسية، و كذلك تنمية العمل الجماعي، فالتربية البدنية و الرياضية كنشاط تربوي هو جانب من جوانب التربية العامة الحديثة، و أحد أركانها التي تراعي الجهات العديدة في نفسية التلاميذ، خاصة في مرحلة التعليم الثانوي و التي تتزامن مع مرحلة المراهقة، حيث نرى أن ذلك الطفل الصغير قد كبر و زادت معه حاجات إضافية، يجب أن

نهتم بها خاصة الجانب النفسي فالمرهق الذي بلغ سن 15 أصبح يميز بين الأمور بأكثر دقة من قبل و أصبح لا يقوم بأي عمل إلا لأنه يريد من خلاله أن يليي رغبة من رغباته.

فالمرهق لا يمارس أي نشاط إلا إذا كانت لديه اتجاهات نحو ذلك النشاط، فما بالك بالنشاط البدني الرياضي التربوي.

اما في ما يخص بحثنا فهو يتعلق باتجاهات تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي نحو ممارسة النشاط البدني ومن اجل اجراء هذه

الدراسة فقد قمنا باجراء خطة عمل منظمة حتي نستطيع ان نعطي للدراسة حقها من الجانب العلمي، ومن جانب التنظيم

والتخطيط ، ولهذا فقد قمنا بتقسيم الدراسة الي جانبين: جانب نظري وجانب تطبيقي، الجانب النظري قسمناه الى ثلاثة

فصول فصل خاص بالمرهقة وفصل خاص بالاتجاهات وثالث خاص بالنشاط البدني ، اما الجانب التطبيقي فخصصناه

للكدراسة الميدانية والتي اشتملت على فصل خاص بمنهجية البحث وفصل خاص بعرض وتحليل ومناقشة النتائج والتي ضمت

الاستنتاج العام وخاتمة الدراسة .

مدخل عام

## 1- الإشكالية:

للتربية البدنية الرياضية أهمية بالغة في العملية التربوية، فهي ليست حاشية تزين بها البرنامج المدرسي و لكن على العكس من ذلك فهي جزء من التربية العامة، عن طريق برنامج خاص بالمادة موجه للتلاميذ، من أجل اكتسابهم المهارات اللازمة تغنيهم عن الكثير من المتاعب خلال حياتهم المستقبلية.(1)

فالتربية البدنية والرياضية، هي عبارة عن نشاطات بدنية تهتم بتطوير صحة و سلوك التلميذ من الجانب النفسي، و البدني، فالنشاط البدني في مرحلة التعلم الثانوي يأخذ منحى آخر حيث يصبح هذا التلميذ قد بلغ من مراحل العمر مرحلة المراهقة وهذه المرحلة معروفة بأن تصاحبها عدة تغيرات من كل النواحي سواء كانت فيزيولوجية، أو مورفولوجية، أو سيكولوجية.(2)

و كذلك نجد أن مرحلة التعلم الثانوي هي أهم مرحلة من مراحل التعليم، بحيث أنها آخر فصل قبل الدخول إلى الجامعة، و عليه فإن هذا التلميذ (المراهق) بالضرورة قد أصبحت لديه شخصية تميزه عن بقية أفراد مجتمعه، و أصبح يفكر بطريقة مختلفة عن المرحلة العمرية السابقة.

ففي هذه المرحلة أصبح لهذا التلميذ اتجاهات مختلفة نحو كل الأنشطة في المؤسسة التي تمنح له ، سواء كانت أنشطة تربوية أو أنشطة تثقيفية أو أنشطة أخرى، كما أن التربية البدنية كمنشط بدني رسمي مبرمج خلال السنوات الثلاث في مرحلة التعليم الثانوي، فالتلميذ مجبر على ممارسة هذه الأنشطة المختلفة ، ولا ندرى ان كان هذا التلميذ يمارس النشاط البدني علي اساس انه مادة اجبارية، ام على اساس ان لهذا النشاط قيمة ضرورية في حياته يمكن ان يستفيد منها حاضرا ومستقبلا ، فمادة التربية البدنية والرياضية بنشاطاتها المختلفة أصبحت مادة أساسية في المنظومة التربوية، وهي أساسية في البرنامج و كل التلاميذ مجبرون على ممارسة النشاط البدني داخل الثانوية الا اذا كان له عذر صحي ،ويجب ان يكون مرخص له من طرف الطبيب المدرسي، بانه لا يستطيع أن يمارس النشاط البدني ، ولهذا فاننا نلاحظ ان كل التلاميذ يمارسون

1: حسين أحمد الشافعي: "الرياضة و القانون فلسفة التربية تاريخها"، المكتبة الجامعية الحديثة، الإسكندرية، ط1، 1999، ص93.

2: علي يحي المنصور ، إبراهيم مرحومة، زايد و توفيق سلامة: "التربية الرياضية للصفين الأول الثاني"، المنشأة العامة للنشر و الإعلان، طرابلس، ط1، 1985، ص19.



## مدخل عام

النشاط البدني في المؤسسات التربوية ولكن لا نعرف ، هل ممارسة هذا النشاط نابع عن قناعة ، أم هو نشاط إجباري يتوقف مباشرة بعد إنتهاء الحصة ؟ ، وكذلك بعد نهاية فترة الدراسة؟.

وعليه ومن اجل ان نعرف طبيعة إتجاهات التلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي في الثانوية ،والابعاد التي تجعل التلميذ يتجه نحو الممارسة الفعلية ،والممارسة النشطة، التي تساعدنا على فهم أكثر لنفسية التلاميذ وكذلك للقيمة الحقيقية التي تكتسيها المادة في نفسيتهم ،وللوصول الي معرفة حقيقة طبيعة الاتجاهات النفسية فان التساؤلات التي سوف نقوم بطرحها هي تساؤلات واضحة ومباشرة تخدم الدراسة ، بصورة دقيقة ،يمكن ان تضعنا في الطريق الصحيح لمعرفة طبيعة الاتجاهات عند تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي ،وعليه فقد قمنا بطرح الأسئلة التالية :

➤ ما هي طبيعة إتجاهات التلاميذ في مرحلة التعليم الثانوي نحو ممارسة النشاط البدني؟

و هذا التساؤل يجرنا إل طرح التساؤلات التالية:

➤ ماهي طبيعة اتجاهات تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي نحو ممارسة النشاط البدني كخبرة اجتماعية ؟

➤ ماهي طبيعة اتجاهات تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي نحو ممارسة النشاط البدني كخبرة صحة ولياقة ؟

➤ ماهي طبيعة اتجاهات تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي نحو ممارسة النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة؟

➤ ماهي طبيعة اتجاهات تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي نحو ممارسة النشاط البدني كخبرة جمالية ؟

➤ ماهي طبيعة اتجاهات تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي نحو ممارسة النشاط البدني كخبرة خفض التوتر؟

➤ ماهي طبيعة اتجاهات تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي نحو ممارسة النشاط البدني كخبرة تفوق رياضي؟

## 2- الفرضيات:

### الفرضية العامة:

طبيعة اتجاهات تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي نحو ممارسة النشاط البدني ——— طبيعة ايجابية .

### الفرضيات الجزئية:

➤ طبيعة اتجاهات تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي نحو ممارسة النشاط البدني كخبرة اجماعية طبيعة ايجابية.

➤ طبيعة اتجاهات تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي نحو ممارسة النشاط البدني كخبرة صحة ولياقة طبيعة

ايجابية.

➤ طبيعة اتجاهات تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي نحو ممارسة النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة طبيعة

ايجابية.

➤ طبيعة اتجاهات تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي نحو ممارسة النشاط البدني كخبرة جمالية طبيعة ايجابية.

➤ طبيعة اتجاهات تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي نحو ممارسة النشاط البدني كخبرة خفض التوتر طبيعة

ايجابية.

➤ طبيعة اتجاهات تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي نحو ممارسة النشاط البدني كخبرة تفوق رياضي طبيعة

ايجابية.

## 3- أهداف البحث:

تكمّن أهداف البحث فيما يلي:

➤ الكشف أو معرفة اتجاهات النفسية للتلاميذ في مرحلة التعليم الثانوي.

➤ معرفة اتجاهات التلاميذ النفسية نحو الأنشطة البدنية في مرحلة التعليم الثانوي.

➤ معرفة أسباب اختلاف الاتجاهات بين المستويات في مرحلة التعليم الثانوي.

➤ معرفة النقاط المشتركة بين اتجاهات التلاميذ في الأقسام النهائية و بقية الأقسام.

➤ إخراج درس التربية الرياضية تماشياً مع اتجاهات التلاميذ حسب المرحلة التي يمر بها.

#### 4- أهمية البحث:

موضوع البحث الذي نحن بصدد القيام به حول الاتجاهات النفسية لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، تكمن أهميته في كونه بحث يدخل في إطار البحوث الخاصة بالجانب النفسي، الذي اعتبره جانب هام في مرحلة المراهقة، خاصة أن مادة التربية البدنية أو النشاط البدني تهتم بالجانب البدني و تهمل الجانب النفسي. و أنا بصفتي طالب باحث أرى هذا النوع من البحوث الخاص بالجانب النفسي يمكن أن يساهم في تطوير أهداف التربية العامة و أهداف التربية البدنية خاصة.

#### 5- مصطلحات البحث

##### الاتجاه:

- لغة: إتجه إتجاها قصد إتخذ وجهة له (1).

##### إصطلاحا:

هو إستعداد وجداني مكتسب ثابت نسبيا، يحدد شعور الفرد و سلوكه نحو موضوعات معينة، يتضمن حكما عليه بالقبول أو الرفض، و هذه الموضوعات قد تكون أشياء أو أشخاص أو جماعة أو أفكار أو مبادئ أو ذات الفرد نفسه(2).

##### المراهقة:

##### لغة:

هي كلمة مشتقة من الفعل (رهق)، فيقال: «راهق الغلام» أي قارب الحلم و بلغ حد الرجال «فهو مراهق»(3).

1: أحمد رضا: "متن اللغة"، مكتبة الحياة، بيروت، ط1، 1965، ص143.

2: محمد عاطف غيث، "قاموس علم الاجتماع"، جامعة الإسكندرية الهيئة المصرية العامة، الإسكندرية، ط1، 1979، ص54.

3: "المنجد الأبيدي": دار المشرق، بيروت، ط3، 1986، ص931.

### - اصطلاحات:

هي فترة من الحياة تبدأ من بداية البلوغ، حتى اكتمال نمو العظام، و تقع عادة ما بين 12 و 21 سنة.(1)

### مرحلة التعليم الثانوي:

و هي مرحلة من مراحل التعليم التي تسبق المرحلة الجامعية، و هي تخص المتدربين الذين هم في سن المراهقة (15-18)، و مدتها 3 سنوات و تنتهي بامتحان لنيل شهادة البكالوريا. (2).

### النشاط البدني:

النشاط البدني هو ميدان هام من ميادين التربية وعنصر قويا في اعداد الفرد ، يزوده بخبرات واسعة ومهارات كثيرة، تمكنه من ان يتكيف مع مجتمعه وتجعله قادر على ان يشكل حياته ويعينه على مسايرة العصر في تطوره ونموه.(3)

### 6- الدراسات السابقة

تكمن أهمية الدراسات السابقة و المشاهدة في معرفة الأبعاد الحقيقية و المختلفة التي تحيط بالمشكلة التي نريد دراستها، و الاستفادة من هذه الدراسات مباشرة و هذا عن طريق أخذ اتجاه لتخطيط البحث، و كذلك من أجل ضبط المتغيرات و مناقشة نتائج البحث، و لوقوف على النتائج المتحصل عليها من طرف هذه الدراسات فقد حرصنا على أن نقوم بالاطلاع على مجموعة من الدراسات السابقة و الدراسات المشاهدة سواء كانت هذه لدراسات عربية أو دراسات أجنبية، خاصة الدراسات التي تهم نفس المتغيرات التي يشمل عليها بحثنا و قد ركزنا على الدراسات المشاهدة أكثر من الدراسات السابقة و هذا نظرا لتوفر المكتبة على هذه الدراسات ونخص بالذكر:

- 1: فرج عبد القادر طه: "معجم مصطلحات علم النفس و التحليل النفسي"، دار النهضة العربية، بيروت، ط2، 2000، ص408.
- 2: وزارة التربية الوطنية: "مبادئ المنظومة الوطنية التربوية"، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992، ص39.
- 3: محمد عوض بسيوني، فيصل الشاطي: "نظريات وطرق التربية البدنية"، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ط2، 1994، ص6.

◆ الدراسات العربية:

دراسة صديقة علي أحمد يوسف (1981)، دراسة عزيزة سالم (1977)، دراسة حامد القنواني (1985)،  
دراسة أمينة مصطفى (1984)، دراسة محمد الحمامي و عبد الرحمان أحمد (1983)، دراسة محمد عبد  
المنعم (1984)، دراسة تراحي محمد سنة (1985).

◆ الدراسات الأجنبية:

دراسة كوزين تولسن (1970)، دراسة جولي سيمون و فرانك سيمولي (1974)، دراسة لوريتا  
هربرت (1989)، دراسة هندري (1982)، دراسة ماكوك (1970).

6-1- الدراسات العربية:

📌 دراسة صديقة علي أحمد يوسف (1980):

أجريت الدراسة على طلبة و طالبات بجامعة عين شمس، و استخدمت الباحثة اختبار " كينيون " و أسفرت  
الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائية، لصالح الطلبة عن الطالبات، و كذلك لصالح المسؤولين في الجامعة  
عن اتجاهاتهم نحو النشاط الرياضي.

📌 دراسة حامد القنواني (1985):

هي دراسة مقارنة اتجاهات بعض الإداريين و العمال و الفنيين نحو النشاط الرياضي، و قد أجريت الدراسة  
على عينة من الإداريين و العمال و الفنيين العاملين بالبنوك و الشركات الخاصة بالتأمين وزارة الخارجية و  
الهيئة القومية للبريد و الفنادق و السياحة، و الحاصلين على البكالوريوس و مجموعة من العمال الفنيين شركة  
وسائل النقل الخفيف.

## مدخل عام

وقد استخدم الباحث مقياس كينيون نحو النشاط البدني، حيث أثبتت الدراسات تفرق الإداريين في اتجاهاتهم

بين النشاط البدني كخبرة توتر و مخاطرة، و كخبرة اجتماعية، و قد كان بعد التفوق الرياضي في آخر

الاتجاهات.

### دراسة أمينة مصطفى (1984):

قامت الباحثة بدراسة من أجل معرفة اتجاهات الطلاب و طالبات حلوان، بجامعة القاهرة، نحو النشاط البدني

و قد بلغ حجم عينة الدراسة 480 طالب و طالبة، منهم 240 ذكر و 240 أنثى.

استخدمت الباحثة مقياس كينيون للاتجاهات نحو النشاط البدني ، و قد دلت النتائج عن وجود فروق بين

الطلاب و الطالبات في الكليات المختلفة بجامعة حلوان في مجموع اتجاهاتهم.

### دراسة تراجي محمد سنة (1985):

قام بالدراسة لغرض معرفة أثر برنامج توعية التلاميذ في التربية الرياضية على تحسين اتجاهاتهم نحو ممارسة

النشاط البدني، حيث بلغت عينة البحث 300 تلميذ من مختلف مراحل التعليم، و استخدمت المنهج

التحريبي، و من أهم نتائج الدراسة قبل إجراء التجربة أن درس التربية البدنية فقد فاعليته في توصيل المعرفة

الرياضية للتلميذات، و ذلك لعدم وجود خطة للمعرفة الرياضية تدرس ضمن محتوى المنهج. أما بعد إجراء

التجربة وجد أن هناك تحسن ملموس في المعرفة الرياضية و أن هناك علاقة إيجابية بين الاتجاهات و المعرفة

الرياضية.

## مدخل عام

### دراسة محمد الحمامي و عبد الرحمن أحمد (1983):

قامت هذه الدراسة حول اتجاهات مدراء المدارس بالمملكة العربية السعودية، من ذوي المؤهلات العلمية المختلفة نحو التربية البدنية المدرسية، و قد أجريت الدراسة على عينة من مدراء المدارس بالمراحل التعليمية المختلفة، استخدم الباحثين مقياس الاتجاهات نحو التربية الرياضية المدرسية و قد أسفرت النتائج على أن مدراء المدارس و العاملين لمراحل التعليم المختلفة الحاصلين على دبلوم المعاهد و الكليات العليا، لديهم اتجاهات إيجابية نحو التربية الرياضية المدرسية، عن مدراء المدارس ذوي المؤهل الغير جامعي.

### دراسة محمد عبد المنعم (1984):

أجريت هذه الدراسة للتعرف على اتجاهات مدرسي المواد المختلفة نحو التربية الرياضية في المرحلة التعليم (الإعدادي والثانوي) و حجم، و دور الممارسة، استخدم الباحث مقياس « وبر » للاتجاهات و طبق على 80 مدرسا إعداديا و 80 مدرسا ثانويا.

و أوضحت الدراسة عن وجود فروق فيما يتصل بالفرض العام للتربية الرياضية، حيث أوصت الدراسة على ضرورة استدراك المدرسين القادرين في واجبات الإشراف الرياضي و العمل على توضيح مفهوم المعنى من خلال التكوين.

### دراسة عزيزة سالم (1977):

قامت بدراسة اتجاهات تلميذات مدارس الثانويات نحو ممارسة النشاط الرياضي و قد استعملت مقياس كنيون للاتجاهات نحو النشاط الرياضي، و كانت النتيجة التي توصلت إليها أن اتجاهات التلميذات هو لبيعد

## مدخل عام

الخبرة الجمالية، و الصحة و اللياقة، و بخفض التوتر، ثم لخبرة اجتماعية، و كانت بعد النشاط الرياضي لخبرة التوتر و المخاطرة، أقل مقارنة بالأبعاد الأخرى.

### 2-6- الدراسات الأجنبية:

#### دراسة كورين تولسن (1970):

أجريت الدراسة على عينة من طلبة جامعة تكساس باستخدام مقياس كنيون للتعرف على اتجاهات الطلبة نحو النشاط البدني، أسفرت الدراسة على وجود اتجاهات نحو النشاط البدني كخبرة جمالية بمستوى عالي و أن بعد كخبرة توتر و مخاطرة هو أدنى مستوى.

#### دراسة هندري (1984):

عنوانها المنهاج الخفية في التربية الرياضية و الرياضات، حيث بحث في تأثير العمليات الاجتماعية الخاصة بالتربية الرياضية و الرياضات، و تأثيرها النفسي على اتجاهات و قيم الذات و اهتمامات و مشاركة الفرد في الأنشطة البدنية، و تم مناقشة دور تأثير العائلة و المدرسية و وسائل الإعلام و الرياضات التي تمارس في المجتمع و الرياضات التنافسية.

#### دراسة جولي سيمون و فرانك سيمولي (1974):

قام بدارسة على تلاميذ و تلميذات المدارس الثانوية بواشنطن، أثبتت الدراسة أن الاتجاهات حو النشاط البدني كخبرة اجتماعية في المرتبة الأولى، الصحة و اللياقة ثم كخبرة جمالية، و ليها كخبرة التوتر و المخاطرة ثم لتخفيف التوتر و أخيرا كخبرة للتفوق الرياضي.



### دراسة لوريتا هر جرت (1981):

قام بدراسة على طلبة و طالبات جامعة (أوتا)، أثبتت الدراسات عن وجود فروق دالة إحصائية بين الطالبات والطلبة في الاتجاهات نحو النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي وكخبرة لخفض التوتر وكخبرة للصحة واللياقة، و وكخبرة اجتماعية، و وجود فروق غير دالة إحصائية بين بعدي النشاط البدني كخبرة جمالية، وكخبرة توتر و المخاطرة.

### دراسة ماكوك (1970):

قام بالدراسة على تلاميذ و تلميذات المدارس الثانوية البدنية (بلفاست) و أثبتت الدراسة عن وجود اتجاهات إيجابية عالية لدى تلاميذ و تلميذات المدارس الثانوية نحو النشاط البدني للصحة و اللياقة، و كخبرة اجتماعية و كخبرة جمالية، و كخبرة تخفض التوتر، كما توجد علاقة بين الاتجاهات نحو النشاط البدني و الممارسة الرياضية الإيجابية.

### ملخص الدراسات السابقة

بعد أن قمنا بالإطلاع على الدراسات السابقة، العربية و الأجنبية فقد استطعنا أن نأخذ صورة جيدة عن الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي.

حيث نجد أن كل البحوث و الدراسات التي قمنا بمراجعتها هي نحو النشاط البدني أو حول النشاط الرياضي.

حيث أننا لاحظنا أن الباحثين اهتموا كثيرا بتلاميذ المدارس في كل الأطوار خاصة من الناحية النفسية و التي تدرج ضمنها إحدى المتغيرات التي تخص بحثنا، و هو متغير الاتجاه و كذلك متغير ثاني في بحثنا و هو متغير النشاط البدني، و كذلك التلاميذ و الطلبة فنحن نقوم بدراسة على تلاميذ الثانوية.

## مدخل عام

و هذا ما سوف يسهل علينا مقارنة النتائج التي سوف نتحصل عليها بالنتائج التي تحصل عليها الباحثين الذين

سبقون في الميدان ، سواءا كان في الدول العربية ، او في الدول الأجنبية، و منه نستطيع أن نبني صورة

منطقية لاتجاهات التلاميذ مستقبلا.

# الجانب النظري

## تمهيد:

يمر الإنسان منذ ولادته حتى وصوله الى مرحلة الشيخوخة بعدة مراحل، و كل مرحلة تترك أثرا في المرحلة التي تسبقها، والتي تأتي بعدها. وبما أن مرحلة الطفولة والشيخوخة مرحلتان ذات طرف أحادي، أي أن مرحلة الطفولة لا تسبقها مرحلة، و الشيخوخة هي آخر المراحل، فإن مرحلة المراهقة هي حلقة ربط بين مرحلتين، أي بين مرحلة الطفولة ومرحلة الرشد.

حيث تعتبر هذه المرحلة من أصعب المراحل التي يمر بها الفرد في حياته، فهي تشهد تغيرات كبيرة في مختلف جوانب نموه وتطوره، الأمر الذي يؤدي إلى تحبط الفرد بين محنة وأخرى، وهذا لمحاولته تحديد هويته، وتأكيد ذاته بين المحيطين به، ولاسيما في البيت أو المدرسة، فهنا يخطئ المعلم وأفراد الأسرة في تفسير خصائص تطوره، فيلجئون إلى إستخدام أساليب غير تربوية في رعاية المراهق والتعامل معه، والتي تتضمن كثيرا من النقد واللوم والتوبيخ والعقاب، في محاولة منهم للتخلص من سلوكات المراهق والتي لا ترضيهم، دون ان يحاولو مساعدته على تفهم جوانب الخطأ في تصرفاته وإتجاهاته من أجل تعديلها أو استبدالها بأشكال أخرى من السلوك المناسب.

وبما أن موضوعنا الذي نبحث فيه هو خاص بالتلاميذ من مرحلة التعليم الثانوي، والذي يتزامن مع مرحلة المراهقة، أي ما بين 15 و18 سنة، فإننا سوف نحاول ان نقوم ببحث في المراهقة، وهذا ما يعني محاولة معرفة هذا التلميذ من الناحية الفيزيولوجية، والناحية المرفولوجية، ومن الناحية النفسية، ومن الناحية الاجتماعية، ومن الناحية الثقافية، وما يمكن أن نقوله في بداية هذا البحث هو ان موضوع المراهقة قد أسال الحبر الكثير خاصة عند علماء علم النفس ، وعلم النفس الاجتماعي.

حيث إعتبروا أن المراهقة قد آثارت إشكالية، وإعتبروها " ازمة"، وهذا حسب النظريات التي تناولت هذا الموضوع.

1- تعريف المراهقة :1-1- التعريف اللغوي : (1)

المراهقة كلمة مشتقة من فعل (رهق) فيقال "راهق الغلام" أي "قارب الحلم و بلغ حد الرجال" ،فهو مراهق .و يقابلها في اللغة اللاتينية كلمة: " Adolescence " المشتقة من فعل " Adolescer " الذي يعني التدرج نحو النضج الجسمي، و العقلي، والإجتماعي. (2)

1-2- التعريف الاصطلاحي :.1-2-1- التعريف البيولوجي : المراهقة فترة من الحياة، تبدأ من بداية البلوغ، حتى إكتمال نمو العظام

وتقع عادة بين (15 و18) سنة (3)

وقد تختلف في بدايتها و نهايتها حسب إختلاف المجتمعات، والأفراد، من حيث بلوغهم الجنسي (4) و المراهقة ذات طبيعة بيولوجية في بدايتها لدى كلا الجنسين، بحيث تظهر الخصائص الجنسية الثانوية والتي تتمثل عند الإناث في نمو الصدر و استدارة الأفخاذ، وظهور العانة ثم الحيض، أما عند الذكور فتتمثل في تضخم الصوت وظهور شعر العانة وطفرة في نمو الجسم، كما أن هناك خصائص و معايير أخرى تحدد ما إذا كان الفتى أو الفتاة قد تجاوز فترة المراهقة ( 5)، فمن السهل تحديد بداية المراهقة و لكن من الصعب تحديد نهايتها، ويرجع ذلك أن بداية المراهقة تتحدد بالبلوغ الجنسي، بينما تتحدد نهايتها بالوصول إلى النضج في مظاهر النمو المختلفة. (6)

فالمراهقة حسب "Ausbe" ( 1955 ) : هي الوقت الذي تحدث فيه عموما التحول في الموضع

البيولوجي للفرد.(7)

1 : "المنجد الأجنبي": دار المشرق، بيروت، ط3، 1986، ص931.

2 : حامد زهران: "علم النفس النمو - الطفولة و المراهقة"، عالم الكتاب، القاهرة، ط5، 2005، ص289 .

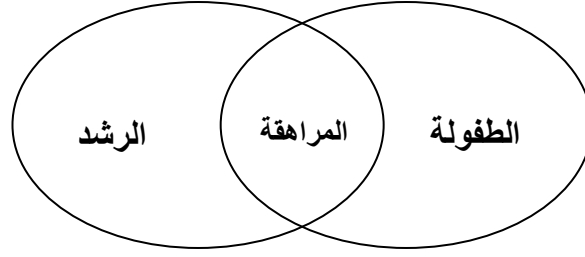
3 : فرج عبد القادر طه ، محمود السيد أبو النيل: "معجم مصطلحات علم النفس و التحليل النفسي"، دار النهضة العربية، بيروت، ص 408 .

4 : عبد الرحمن الوافي، زيان السعيد: "النمو من الطفولة إلى المراهقة"، الحنساء للنشر و التوزيع، الجزائر، 2004، ص49.

5 : عباس محمد العزيز : "مدخل إلى الأسس النفسية و الفيزيولوجية للسلوك"، دار المعرفة الجامعية، مصر، 1980، ص110.

6 : حامد عبد السلام زهران : "علم النفس النمو - الطفولة و المراهقة" مرجع سبق ذكره، ص289.

7 : سعدية محمد على بهادر : "في سيكولوجية المراهقة"، دار البحوث العلمية، الكويت، ط1، 1980، ص25 .



### الشكل رقم : 01

يبين مراحل النمو

#### 1-2-2- التعريف الاجتماعي :

المراهقة هي جسر الانتقال من الطفولة إلى الشباب، ومرحلة التحولات النهائية الحاسمة، وهي الميلاد الحقيقي للفرد كذات فردية، بحيث أن المراهق في مرحلته الإنتقالية يتحدى طفولته في ثقة مطلقة بالذات ويثور على عالم الكبار. (1)

كما يقوم بتوسيع شبكة علاقاته الإجتماعية، والتعامل مع الآخرين رغبة لإثراء ذاته، مما يجعله يسلك مسلك يتوافق مع بيئته الإجتماعية، ويسمح له بالتأهل إلى مرحلة النضج. (2)

#### 1-2-3- التعريف النفسي :

في هذا المجال يعرفها الدكتور **حامد زهران** : بأنها إحدى الحلقات في دورة النمو النفسي للفرد وهي تتأثر بالحلقات السابقة، وتؤثر في الحلقات التالية لها . (3)

بينما يرى "ستانلي هول" (S Holl) بأنها فترة من فترات الحياة توصف بالشذوذ والغرابة في السلوك وهي أيضا فترة عواصف وتوتر وشدة، تكتنفها الأزمات النفسية، وتسودها المعانات والإحباط والصراع والقلق والمشكلات وصعوبات التوافق. (4)

في حين يرى سلامي ( N.Sillamy) بأنها فترة الجحود , وفيها يبحث المراهق دوما عن اكتشاف الأشياء والدخول في علاقات مع الزاخر لاكتشاف آناه وأنا الآخر (5).

1 :حامد عبد السلام زهران : "علم نفس نمو الطفل والمراهقة "، مرجع سبق ذكره، ص 292.

2 :ميخائيل إبراهيم اسعد: "مشكلات الطفولة والمراهقة"، دار الآفاق الجديدة، بيروت، ط2، 1991، ص277.

3 :حامد عبد السلام زهران: "علم النفس النمو - الطفولة والمراهقة"، مرجع سبق ذكره، ص289.

4 سعيد محمد على بهادر : " في سيكولوجية المراهقة " -مرجع سبق ذكره ص 25

أما بوهلز ( CH.Buhley ) فيصنيفها على أنها مرحلة الرفض , وتأخذ عادة مظهر الأزمة (1)

كما تم اعتبار المراهقة في التحليل النفسي على أنها إعادة تنشيط كبرى لتأثرات وصراعات المرحلة

الأوديبية (2)

ويعتبرها مارسيلي ( Marcelli ) و براكوني ( Bracounier ) أنها مرحلة حازمة تسمح للفرد

بالانتقال من مرحلة نمو إلى أخرى , أي من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج , وهذا الانتقال يتم في

حالة صراعيه غير ثابتة , و هي بدورها مرحلة نمو في حد ذاتها , ولها ميزات وخصائصها (3)

### 1-5- التعريف الشامل :

المراهقة هي فترات الحياة . تبدأ مع نهاية مرحلة الطفولة وتبرز فيها جملة من التغيرات تشمل شتى الجوانب

النفسية والجسدية, و هي تقع بين الطفولة , وتدخل في إطار علم النفس النمو .

### 2- مراحل المراهقة :

لقد اختلف العلماء في تحديد المراهقة , و في تحديد مراحل النمو في البداية وفي النهاية زادا لعدم

وجود مقياس موضوعي خارجي تخضع له هذه القياسات وإنما أخضعوها لمجال دراساتها وتسهيلها لها

. فهناك من اتخذ أساس النمو الجنسي كمعيار , ومن اتخذ النمو العقلي كمعيار آخر ولكنهم اتفقوا مبدئيا

علي أن فترة المراهقة هي الفترة الواقعة بين أول بلوغ جنسي واكتمال النمو الجنسي للرشد ولقد قسمت

المراهقة إلى ثلاثة أقسام وهي كالتالي:

### 2-1- المراهقة الأولى ( المبكرة ) من 12 إلى 14 سنة : (4).

تمتد هذه المرحلة من بدأ النمو السريع الذي يصاحب البلوغ إلى حوالي سنة إلى سنتين بعد البلوغ عند

استقرار التغيرات البيولوجية الجديدة ، في الفترة المبكرة يسعى المراهق إلى الاستغلال و يرغب في التخلص

من القيود و السلطات التي تحيط به بمختلف مصادرها، و يستيقظ إحساس بذاته وكيانه و يصاحبها

التفطن الجنسي الناتج عن الإثارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية و نمو الجهاز التناسلي

1 Debesse .M."l'adescence " . edition puf –pris -1973- p 09

2 i fedida.p"Dictionnaire de psychanalyse" edition larousse – paris.1984-p.22

3 D.Maycelli/A.Braconnier" psychopathologie de la ddesent" –masson-paris.1988-p.52

4 عبد الرحمن الوافي ، زيان السعيد :النمو من الطفولة إلى المراهقة ، مرجع سبق ذكره، ص ، 49

2-2- المراهقة الثانية (الوسطى) من 14- إلى 18 سنة : (1)

و هي حلقة وصل بين الأولى المبكرة و الثالثة المتأخرة و تتميز هذه المرحلة بسرعة النمو الجنسي و ازدياد التغيرات الجسمية و الفيزيولوجية كالزيادة في الطول و الوزن ، و اهتمام المراهق بمظهر جسمه و صحته و قوة جسده ، و يزيد المراهق الشعور بالذات

2-3- المراهقة الثالثة ( المتأخرة ) من 18 إلى 21 سنة : (2)

ويطلق عليها مرحلة الشباب ، حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرار، حيث أنها فترة اختيار مهنة المستقبل واختيار الزواج أو العزوبة و فيها يصل النمو الجسمي إلى أعلى مستوى .

3- خصائص المراهقة :

تعتبر مرحلة المراهقة أولاً و قبل كل شيء فترة تغير في النمو الجسمي و الفسيولوجي و يعتبر هذا النمو العضوي هو الأساس الذي يقوم عليه النضج الانفعالي و الاجتماعي و العقلي .

3-1- النمو الجسمي :

" و يقصد بالنمو الجسمي التغيرات التي تحدث في الأبعاد الخارجي كالطول و الوزن و العرض و النسب المختلفة لأعضاء الجسم المختلفة " حيث يتميز هذا النمو في بداية هذه المرحلة بالسرعة الكبيرة و تبدأ معظم زيادة الطول في الساقين أولاً ثم بعد ذلك في الجذع إلا أن اكتمال هذه الزيادة تحدث أولاً في اليدين و الرأس و الأقدام ، أما آخر جزء تكتمل فيه هذه الزيادة فهو الأكتاف " ( 3 ) . و مع اكتمال مجموع التغيرات التي يتميز بها النمو الجسمي يتحول جسم الطفل الذي كان عليه طوال المرحلة السابقة إلى جسم الراشد ، الذي سيصير إليه مرحلة العمر التالية.

3-2- النمو الجنسي :

في هذه المرحلة يحصل تأكيد للجنس لنوع الأثنى أو ذكر بفعل التغيرات التي تصيب الأعضاء التناسلية و بظهور الخصائص الجنسية الثانوية ، فالنضج الجنسي أي القدرة الوظيفة للأعضاء التناسلية ستولد لدى

1 عبد الغني الديري : التحليل النفسي للمراهقة ، دار الفكر اللبنانية بيروت، ط 01، 1905، ص 19

2 مجدي محمد الدسوقي: مرجع سابق ، ص 150

3 قندور ان نذير ، مرجع سابق ، ص 25



المراهق حاجات غائبة عند الطفل و ستدفع الجنسيين كل واحد نحو الآخر المختلف , و ستخلق لدى المراهق عوامل نفسية و بنية نسبية مجهولة لدى الطفل (1) .

يقول بوخريص : " تكون الهرمونات الجنسية خلال الطفولة قليلة جدا حتى يأتي الطور الحاسم في سن البلوغ و فيه يكون النمو البيولوجي و الجنسي قويا " (2)

إن النمو الجنسي يكون بصفة متتالية بالنسبة للمراهقين سواء الذكور منهم أو الإناث , غير أن البداية تختلف باختلاف الجنس , " حيث يعبر عنه في البداية على شكل إخلاص و إعجاب و إعزاز و حب لشخص اكبر منه سنا مثل المعلم أو غيره , ثم يأخذ الشعور الجنسي مجراه الطبيعي فيحب الفتى الفتاة أو أكثر في مثل سنه " (3)

بالإضافة إلى الخصائص الجنسية الأولية و التي تتحدد معالمها منذ الطفولة و المتمثلة في معالم الذكورة و الأنوثة ففي هذه المرحلة يتم التشكيل النهائي لهذه الخصائص فبالنسبة للأنثى يحدث في البلوغ نمو و نضج في المبيضين ، و الرحم ، و المهبل، و الأثداء ، اما بالنسبة للذكر فيحصل النضج في الخصيتين و الجيوب المنوية ، البروستات و كيس الخصيتين ، هناك أيضا الخصائص الجنسية الثانوية و التي تتبع هذه المرحلة فبالنسبة للأنثى يغلب نمو الحوض ، جهاز حركي ضعيف ، زيادة في نمو الشحم و توزيعه تحت الجلد ، جهاز و بري طفلي و شعر طويل و عند الذكر ، يغلب نمو الكتفين ، جهاز حركي قوي نقص في توزيع الشحم تحت الجلد ، جهاز و بري نام قصير مع حنجرة نامية " (4)

### 3-3 النمو الفزيولوجي :

و يقصد بالنمو الفزيولوجي نمو الأجهزة الداخلية للجسم أثناء البلوغ و بعده ، حيث يحدث نمو الجهاز الدوري و الجهاز التنفسي و الجهاز الهضمي و الجهاز العصبي و الغدد الصماء المرتبطة بالنضج الجنسي

1 امتثال زين الدين الطفيلي ، علم النفس من الطفولة الى الشيخوخة ، دار المنهل اللبناني بيروت ، ط 1 سنة 2004، ص 145

2 قندور ان نذير : م مرجع سبق ذكره، ص 26

3 امتثال زين الدين الطفيلي : مرجع سبق ذكره ، ص 142

4 مجدي محمد الدسوقي :سيكولوجية النمو من الميلاد إلى المراهقة، المكتبة الأنجلو مصرية ، القاهرة ، ط3 ، 2002، ص 152

و إن كانت أهم ظاهرة للنمو الفزيولوجي هي النضج الجنسي ( 1 ) " .و الذي يعتبر بمثابة الميلاد الجنسي أو اليقظة الجنسية للشخص " (2)

حيث تتميز هذه المرحلة بنمو حجم القلب بنسبة أكبر من نمو الأوردة و الشرايين , و يزداد ضغط الدم و تنمو المعدة و تتسع لسد حاجة الجسم النامي ،تنمو أعضاء الجهاز الهضمي بنفس النسبة تقريبا، كما يزيد حجم الرئتين بسرعة كبيرة خاصة عند الذكور حيث تكون أكثر من الزيادة لدى الإناث أما بالنسبة للجهاز العصبي فنموه يتمثل في زيادة الوصلات العصبية مما يساهم في تطوير التفكير وتعقيده لدى المراهق

### 3-4 النمو الحركي

يتم في نهاية مرحلة المراهقة نضج مظاهر النمو الحركي، اذ يقرب النشاط الحركي الى الاستقرار و الرزانة و التآزر التام و تزداد المهارات الحسية الحركية على نحو عام (3).

و في هذه المرحلة تنمو القدرة و القوة الحركية لدى الشخص بصفة عامة حيث يرتبط النمو الحركي في هذه المرحلة بالنمو الجسمي ،و النمو الاجتماعي ،ويتوقع ان تبدأ مرحلة المهارات الحركية التخصصية في عمر 4 سنوات و تستمر حتى نهاية المراهقة (مرحلة التعليم الثانوي ) و تتميز هذه المرحلة بتفصيل التخصص في نشاط معين و الاستمرار في ممارسته سواء من اجل اللياقة الصحية و البدنية أو الاشتراك في المنافسات الرياضية لجميع التلاميذ (4) .

لذلك يجب على الأولياء و المربين تشجيع المراهق على القيام بالنشاطات الرياضية التي تتماشى مع معدل نموه و ميوله و اهتمامه , و يرجع ذلك الى كون أن هذه المرحلة تعتبر المرحلة المناسبة التي يستطيع فيها الفتى و الفتاة اكتساب و تعلم مختلف الحركات و اتقانها و تثبيتها .

1 سامي محمد ملحم : المشكلات النفسية عند الاطفال ، دار الفكر ، بيروت ، س 2002 ص54

2 عمر أحمد همشري : مرجع سبق ذكره, ص 120

3 قندور ان نذير . مرجع سابق , ص 26

4 سامي محمد ملحم , مرجع سابق , ص 360

3-5 - النمو العقلي :

تتميز هذه المرحلة بأنها فترة تميز و نضج في القدرات و في النمو العقلي " (1) و يطرد نمو الذكاء و يكون أكثر وضوحاً من تمايز القدرات اللفظية و القدرات العددية في معالجة الأرقام و القيام بحل المسائل البسيطة بسرعة و دقة كما تزداد سرعة التحصيل و إمكانياته و تنمو القدرة على التعلم و على اكتساب المهارات و المعلومات

" و في الوقت الذي يسير فيه المراهق في نموه نحو ذلك النوع من القابليات التي تقاس عادة عن طريق فحوص الذكاء المعروفة ، نراه من جهة أخرى يجد و يسعى للحصول على المعارف الواسعة و المواصلة على الإدراك العميق و في التصرف بحكمة ، و في ممارسة المحاكمات العقلية السليمة " (2)

" و يصل النمو العقلي في نهاية هذه المرحلة الى درجة عالية ، حيث يصل الذكاء الى قمة نضجه و يطرد نمو التفكير المجرد و التفكير المنطقي و التفكير الابتكاري ، و يتبلور التخصص المهني و يتضح و تزداد القدرة على الاتصال العقلي مع الآخرين ، و تزداد القدرة على التحصيل " (3)

انطلاقاً مما سبق ذكره من المستوى الذي وصل اليه النمو العقلي للمراهق فعلى الأولياء و المربين السعي الى تنمية التفكير المستقل و الابتكاري لدى المراهق ، إضافة إلى إعداد مساندة النمو العلمي و التكنولوجي السريع في عالمنا السريع التغير ، و تشجعه على استخدام مصادر المعلومات المختلفة مما ساعد في نموه العقلي و زيادة تحصيله الدراسي .

3-6 - النمو الانفعالي :

يوجد اتفاق عام بين علماء النفس على ان مرحلة المراهقة هي مرحلة أزمة و يعد ( جورج ستانلي ) هو من أطلق هذا الوصف في مقولته الشهيرة " مرحلة الضغوط و العواطف " ، و هو وصف يتضمن المعنى التقليدي من ان المراهقة هي مرحلة توتر انفعالي شديد مصدر ، التغيرات الجسمية و السيكولوجية ، التي تحدث في هذه المرحلة (4)

1 نوري الحافظ ، مرجع سابق ، ص 69

2 عمر أحمد همشري : التنشئة الاجتماعية للطفل ، دار صفاء للتوزيع و النشر ، عمان ، 2001 ، ص 121

3 مجدي محمد الدسوقي ، مرجع سبق ذكره ، ص 264

4 أحمد عزت راجح : أصول علم النفس ، ط 9 ، المكتب المصري الحديث للطباعة و النشر ، مصر ، الاسكندرية ، 1973 ص 120

على الرغم من تشابه الأنماط الانفعالية للمراهق مع ما كان سائدا في مرحلة الطفولة , إلا أنها تختلف في المثيرات التي تثير هذه الانفعالات , كما أنها أكثر أهمية في التدريب المراهق لضبط التغيير على هذه الانفعالات و هناك عدة مظاهر للنمو الانفعالي للمراهق كما تتباين الفروق في تلك المظاهر بين الجسمين و تتصف الانفعالات في مرحلة المراهقة بأنها انفعالات عنيفة متهورة لا تناسب مع مثيراتها و في الكثير من الحالات لا يستطيع المراهق التحكم فيها و لا في المظاهر الخارجي لها .

و بالتالي فليس هناك ثبات انفعالي في هذه المرحلة، فالتذبذب الانفعالي يؤدي بلمراهق الي تقلب سلوكه بين سلوك الأطفال، تارة و لسلوك الكبار تارة أخرى، كما يلاحظ لديه التناقض الانفعالي و ثنائيه المشاعر، و يظهر الانفعال في حياة المراهق عندما تطمس رغباته ، أو عندما تعرقل مساعيه او عندما يهدده الأذى , و يحدث الانفعال أيضا عند التعزيز أو عرقلة اية حاجة أو دافع يتصل بمحاولته في إشباع حاجاته الجسمية أو حفظ وصياته و دعم أي أمر يتصل بحياته اليومية و قضاياها الشخصية(1)

و لقد حدد (هافجهرست) مطالب النمو الانفعالي في مرحلة المراهقة بتقبل الذات و خاصة تقبل التغيرات الجسمية و الجنسية و تحقيق الاستقلال الانفعالي و تكوين اتجاهات ايجابية نحو الجنس الآخر و نحو الأقران من نفس الجنس، و نحو الوالدين و الأسرة و المجتمع، و تحقيق الأمان النفسي و الاطمئنان على المستقبل، و تحقيق الولاء للقيم الاجتماعية الخلقية و الدينية التي تسود المجتمع الذي يعيش فيه و تشكل هذه المطالب عبئا ثقيلا على كاهله تجعله يعيش صراعات مختلفة (2)

و انطلاقا مما تم التعرف عليه من انفعالات المراهق , فيجب على الآباء و المربين العمل على التخلص من التناقض الانفعالي لدى المراهق , و مساعدته في تحقيق الاستقلال الانفعالي و الفطام النفسي , و تربية الانفعالات و ترويضها من اجل تحقيق التوافق الاجتماعي و ذلك عن طريق تنمية الثقة بالنفس و التغلب على مخاوف و تحقيق مرونة الاستجابة الانفعالية إضافة الى مساعدته في التغلب على العوامل المعرقلة للنمو الانفعالي حتى يصل بسلام الى النضج الانفعالي (3)

1 عمر أحمد همشري و مرجع سابق , ص 124

2 نوري الحافظ , مرجع سابق , ص 153

3 سامي محمد ملحم , مرجع سابق , ص 364

3-7- النمو الاجتماعي :

لقد تولى الكثير من الكتاب و الباحثين تعريف النضج الاجتماعي عن طريق الإشارة الى بعض الصفات المميزة و التي يعتبرون توفرها أساس للنضج الاجتماعي لدى الافراد ، و لعل من بين الصفات التي أكد عليها الكثير من هؤلاء هي ، الاستقلال ، قابلية الفرد على التخلص من القلق في الظروف الاجتماعية القابلية على التحسن الاجتماعي (1)

و نتيجة للتغيرات الجسمية و العقلية و الانفعالية التي تطرأ على الشخص ، فانه يلاحظ اتساع نطاق الاتصال الاجتماعي و تزداد مشاركته للآخرين في الخبرات و المشاعر و الاتجاهات و الأفكار و تستمر كذلك عملية التنشئة الاجتماعية من الأشخاص الهامين في حياته مثل الوالدين و المدرسين و القادة و المقربين من الرفاق . (2)

و يرى ( فؤاد ابو حطة ) و ( أمال صادق ) ان تحدد الأثر النسبي لكل من الأسرة و جماعة الأقران يعتمد الى حد كبير على نظرة المراهق الى كل منها في توجيه سلوكه ، فعندما تكون مشكلاته مرتبطة بالحياة على وجه العموم ، نجده يتوجه الى والديه ، اما اذا كانت هذه المشكلات مرتبطة بالمواقف الراهنة و الخاصة فيلجأ الى جماعة القران (3)

اذا فيمكن ان تعتبر ان اهم تغير يطرأ على سلوك المراهق هو اندماجه في الأنشطة الاجتماعية من خلال التجمعات الاجتماعية المختلفة .

3-8- النمو الأخلاقي :

اذا اجتاز الفرد مرحلة الطفولة و لديه إحساس أخلاقي قوي ، فانه يستطيع ان يواجه ضغوط المراهقة بنجاح ، حيث تزداد قدرته على ضبط ذاته و تحديد مسارها تبعا لتزايد نمو قدراته على السلوك الأخلاقي كذلك يسلك على نحو مسؤول و مقبول من جهة نظره ، و من وجهة نظر معاشه و الذي

1 مجدي محمد الدسوقي ، مرجع سبق ذكره، ص 129

2 نفس المرجع ، ص 188.

3 صالح محمد علي ابو جادو : سيكولوجية التنشئة الاجتماعية ، دار المسيرة للنشر ، بيروت 2002 ، ص 153.

يتعامل معهم لذلك نجد ان المراهق يبدو مهتما بما هو صواب و حريصا على معرفة الأخلاقية و التصرفات الأخلاقية (1)

و قد تحدث ( جون ديوي ) عن النمو الأخلاقي لدى المراهق مشيرا إلى أن الحكم الأخلاقي يهتم بالأمور و الأحداث التي تكون تحت الانجاز و انه في جميع حالات الأحكام الخلفية المرافق فانه يوجد حدث و هو تعبير عن الاتجاه و العادة و الرغبة بل و كل الشخصية (2) .

و قد وصف ( كولبرج ) انطلاقا من أعمال (بياجي) ثلاث مستويات في تطور الأحكام الأخلاقية و هي المستوى ما قبل التقليدي , المستوى ما بعد التقليدي، و عادة ما يكون المراهقون في بداية هذه المرحلة في المستوى التقليدي من التطور الأخلاقي (3) .

المستوى ما قبل التقليدي : حيث يكون مدفوعا عند الطفل بدوافع بيولوجية و اجتماعية ، حيث تؤدي إلى نتائج أخلاقية .

المستوى التقليدي : و فيه يقبل الفرد معايير جماعته مع قليل من التفكير التأملي الناقد , أي كل ما يتعلمه الفرد من قيم معايير للسلوك يقبل دون مناقشة .

المستوى ما بعد التقليدي : حيث يكون السلوك موجهها بتفكير الفرد الذاتي كما يحكم بنفسه و لا يقبل معايير الجماعة دون تأمل واضح .

#### 4- مشكلات النمو في مرحلة المراهقة : (4)

من خلال تطرقنا إلى خصائص المراهقة تبين لنا ان هذه الفترة تعتبر فترة حرجة بالنسبة لدورة حياة الإنسان , فيها تحدث التغيرات الفزيولوجية و الجسمية و الاجتماعية و الانفعالية و العقلية، و تنقل الفرد من حياة الطفولة إلى حياة الرشد , و مع هذا التغيير الشديد الذي يواكب انتقال الفرد من مرحلة عمرية

1 سعدية محمد علي بھادر , سيكولوجيا المراهقة , دار البحوث العلمية , الكويت , ص 32

2 سامي محمد ملحم , مرجع سابق , ص 384

3 محمد عماد الدين اسماعيل , النمو في مرحلة المراهقة , دار القلم , الكويت , ص 26

4 ميخائيل معوض خليل . مشكلات المراهقين في المدن و الريف , القاهرة , دار المعارف , ص 89

الى مرحلة جديدة تظهر الحاجة الى التكيف مع البيئة الجديدة مما يتطلب إعادة النظر في الأساليب التي اتبعها المراهق في مرحلة طفولته , و يحل بدلا منها نماذج من التفكير و السلوك و الاهتمام تتفق و حياة الراشد .

و من أجل الوصول الى هذا التكيف و " خلال محاولات المراهق المستمرة تحقق التكيف المأمول تظهر مشكلات عديدة له , تجعله يعيش في أزمات مستورة لكن هذه الأزمات لا تعتبر كوارث و معضلات ليست لها حل , بل هي مجرد مشاكل يعتمد الحل فيها على طريقة المواجهة ذاتها لهذا الموقف "

#### 1-4 - المشكلات النفسية : (1)

تعد المشاكل النفسية للمراهق نتائج عوامل كثيرة , بعضها اجتماعي راجع إلى ظروف البيئة المحلية التي يعيشها الفرد , و بعضها الآخر فزيولوجي , فيروز الدافع الجنسي و ما يتلو ذلك من محاولات لإشباعه و النمو الجسمي السريع الذي يسيطر على اهتمام المراهق , و قدرة المراهق على التكيف مع الظروف البيئية و قدراته على إشباع حاجاته المختلفة ينعكس بشكل أو بآخر على مشكلاته النفسية. و من أهم المشكلات النفسية التي يعاني منها المراهق نذكر :

- الحساسية للنقد و التجريح
- الشعور بالندم لأعمال يقوم بها عند الغضب
- عدم تمكن المراهق من السيطرة على أحلام اليقظة
- الشعور بالحزن و الضيق دون سبب

#### 2-4 - المشكلات الجنسية : (2)

يعاني المراهق في بداية المرحلة من عدم معرفته لحقيقة الجنس و طبيعة الجنس و طبيعة مشكلاته و يلجأ المراهق في كثير من الحالات للحصول على معلومات حول الجنس من أقرانه أو الكتب الرخيصة مما ينتج عن كثير من الحالات للحصول على معلومات التي يمكنه الحصول عليها , و هنا تحدث المواجهة و يقع المراهق في أزمات تختلف حدة أو خفة تبعاً للثقافة الفرعية التي ينتمي إليها.

و تتمثل المشكلات الجنسية الأكثر شيوعاً لدى المراهق في عدم قدرته على مناقشة الوالدين في المسائل الجنسية الى جانب شعوره بالذنب لقيامه بأفعال جنسية متكررة .

#### 4-3- المشكلات الاجتماعية : (1)

تشير المشكلات الاجتماعية للمراهق إلى قدرة المراهق على التكيف مع الآخرين و المجال الذي يعيش فيه و مدى تحقيق حاجته إلى الاعتبار و القبول الاجتماعي و الانتماء و التقدير , فشخصية المراهق تتأثر بالصراعات و التزعات الموجودة بينه و بين أسرته و تكون نتيجة هذا الصراع , اما خضوع المراهق و امتثاله , او تمرد و عدم استسلامه "

- ومن أكثر المشكلات الاجتماعية انتشاراً لدى المراهقين نذكر :
- الرغبة في ان تكون المراهق محبوباً أكثر ممن هم حوله .
- الرغبة في البحث عن يستطيع إفشاء أسرارهم لهم .
- الخجل عندما يكون في مجلس الكبار .

#### 4-4 المشكلات المدرسية :

تشير المشكلات المدرسية الى المشكلات التي تتعلق بعلاقة الطالب بمدرسه و زملائه و مدى تكيفه معهم و بالمواد الدراسية و المشكلات المرتبطة بالتحصيل الدراسي و طرق الاستذكار , حيث يفرض الجو المدرسي التعامل مع المدرسين و المناهج و واجبات المدرسة و أنظمتها التي تحد من حرية المراهق و حركته و تنقص من قيمته , مما يتعرض النظام المدرسي إلى تمرد المراهق و فشله في إقامة علاقة متوازنة داخل المدرسة , و يعتبر مشكل عدم القدرة على تنظيم الوقت من اكبر المشاكل المدرسية التي يعاني منها المراهق .

#### 4-5- المشكلات الاقتصادية :

تلعب المشكلات الاقتصادية دوراً هاماً في حياة المراهق و تسبب له القلق الشديد و تشير المشكلات الاقتصادية للمراهق الى ضعف المستوى الاقتصادي له ، و ما يترتب على ذلك من عدم قدرته على إشباع



حاجاته و تلبية مطالبه في تلك المرحلة، فغالبا ما يتدخل الوالدان لدى المراهق حول كيفية إنفاق نقوده و عدم الاستقلال في التصرف بما " (1)

و من أكثر المشكلات الاقتصادية شيوعا لدى المراهق ما يلي :

- رغبة المراهق في الاستقلال و التصرف بالمال كيفما يريد .

- ضعف الحالة المالية للمراهق و عدم وجود مصدر ثابت للحصول على الأموال اللازمة من اجل

إشباع حاجاته .

- الخلافات السرية في تنظيم شؤونه المالية .

#### 4-6 - المشكلات الأسرية : (2)

تشير المشكلات الأسرية بالنسبة للمراهق إلى نمط العلاقات الأسرية و الاتجاهات الاولياء في معاملة المراهقين و مدى تفهم الآباء لحاجاتهم ، و نظرة المراهقين إلى السلطة الأبوية من حيث هي قوة موجهة ضدهم أو لحل مشكلاتهم ، و رغبة المراهق في الاستقلالية و الاعتماد على الذات في مواجهة متطلبات الحياة " فالمراهق يود في هذه المرحلة من التخلص من مراقبة الوالدين له كي يعتمد على نفسه في تنظيم وقته و اتخاذ قراراته بنفسه .

#### 5- أشكال المراهقة :

مكن تمييز الأشكال العامة للمراهقة من حيث التوافق مع الذات و مع الآخرين و من حيث عدم التوافق إلى :

#### 5-1 المراهقة المتوافقة: (3)

يرد د. مصطفى غالب بأن المراهقة المتوافقة تتميز بما يلي :

➤ الاعتدال و الهدوء البيئي و الاتجاه نحو الاستقرار و الاتزان العاطفي .

➤ الخلو من العنف و التوترات الانفعالية الحارة .

1 دنيل لاجاش : الجمل في التحليل النفسي ، ترجمة مصطفى زبور ، و عبد السلام القفاش ، القاهرة ، مكتبة النهضة المصرية ، 1957 ، ص 135

2 أحمد محمد حسن صالح : الصحة النفسية و علم النفس الاجتماعي و التربية الصحية ، ط 1 ، مركز الاسكندرية للكتاب ، سنة 200 ص 144

3 مصطفى غالب : " سيكولوجية الطفولة و المراهقة " - مرجع سبق ذكره - ص 164

- التوافق مع الوالدين و الأسرة .
- توافر الجزات في حياة المراهقة .
- عدم الإفراط في الخيال و أحلام اليقظة .
- عدم المعانات من التكوك الدينية
- الأسباب المؤثرة فيها : (1)
- المعاملة الأسرية السامحة التي تتم بالحيوية و الفهم و احترام رغبات المراهق .
- توفير الاختلاط المهذب بالجنس الآخر .
- حرية التصرف في الأمور الخاصة ، و عدم تدخل الأسرة في شؤون المراهق الخاصة
- إشباع الهوايات
- توفير جو من الثقة و الصراحة بين الوالدين و المراهق بمعالجة و مناقشة مشاكله
- شعور المراهق بتقدير والديه و اعتزازه لهم به .
- شعور المراهق بتقدير أصدقاء مدرسته .
- التدين
- سلامة التكوين الجسمي و الصحة العامة
- الشعور بالأمان و الاستقرار

## 5-2- المراهقة الانسحابية المنطوية: و تتميز بـ : (2)

الانطواء ، الاكتئاب ، السلبية ، التردد و الخجل ، الشعور بالنقص ، اجترار الذات ، قلة النشاط و الاستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان و التثبيت على مراحل الطفولة و الاتجاه إلى النزعة الدينية المتطرفة بحثا عن الراحة النفسية و التخلص من مشاعر الذنب .

و هذا النوع من المراهقة ناتج عن :

- اضطراب الجو النفسي في الأسرة .

- سيطرة الوالدين على المراهق .
- ضعف المستوى الاقتصادي و الاجتماعي .
- الحماية الزائدة للأبناء.
- التعلق في التكوين الجسمي و سوء الحالة الصحية .
- نقص إشباع الحاجة إلى التقدير .

### 6- حاجات المراهق : (1)

للمراهق بالطبع نفس الحاجات الجسدية التي تكون للأطفال و الراشدين ، ثم أن حاجاته الاجتماعية و الشخصية تكون من نفس الطبيعة العامة التي تكون لحاجات سواء من أصحاب الأعمار المختلفة ، لكن قوة بعض الحاجات و معناها بالنسبة إلى سلوكه قد يختلفان في هذه المرحلة من نموه عنهما في مرحلة حياته الأخرى ، و لقد جمعها حامد عبد السلام زهران في ستة حاجات أساسية هي .

### 1-6- الحاجة إلى الأمن :

و هي الحاجة إلى الأمن الجسمي و الصحة الجسمية و الحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي الحاجة إلى البقاء حيا ، الحاجة إلى تجنب الخطر و الألم ، الحاجة إلى الحماية عند الحرمان من إشباع الدوافع ، و الحاجة إلى المساعدة لحل المشاكل الشخصية .

### 2-6- الحاجة إلى حب القبول :

و يتضمن الحاجة إلى التقبل الاجتماعي و الحاجة إلى الأصدقاء و الانتماء إلى الجماعات ، الحاجة إلى إسعاد الآخرين ، و هذا من شأنه أن يجعل المراهق أكثر فعالية و إنتاجية لصالح جماعته .

### 3-6- الحاجة إلى مكانة الذات :

تتضمن الحاجة إلى المركز و القيمة الاجتماعية ، الحاجة إلى التقبل من الآخرين ، الحاجة إلى الامتلاك و القيادة ، الحاجة إلى المساواة مع الزملاء في المظهر و المال و المكانة الاجتماعية إضافة إلى الحاجة إلى تجنب اللوم .

**6-4- الحاجة إلى تحقيق و تأكيد الذات :**

و يتضمن الحاجة إلى النمو و التغلب على العواطف و العمل الهادف ، الحاجة إلى معارف الآخرين و معرفة الذات و توجيهها .

**6-5- الحاجة إلى النمو العقلي و الابتكار :**

و يتضمن الحاجة إلى التفكير و توسيع قاعدة الفكر و السلوك ، الحاجة إلى تحصيل الحقائق و تفسيرها الحاجة إلى المعلومات و نمو القدرات ، الحاجة إلى التوجيه و الإرشاد العلاجي و التربوي و المهني و الأسري و الزوجي ، الحاجة إلى النجاح و التقدم المدرسي و الحاجة إلى التغيير عن النفس و السعي وراء الإرشاد .

**6-6- الحاجة إلى الإشباع الجنسي :**

و تتضمن الحاجة إلى التربية الجنسية ، الحاجة إلى اهتمام الجنس الآخر و حبه ، الحاجة إلى التخلص من التوتر ، و الحاجة إلى التوافق الجنسي ، و يضيف " هموثيل مغاريوس " حاجة أساسية تتمثل في :

**6-7- الحاجة إلى تهذيب الذات : (1).**

و تتمثل في ضبط الانفعالات و التحكم في الذات و القدرة على التحكم في السلوك و التصرفات ، لأن المراهقة هي مرحلة النضج الجنسي و الحساسية المفرطة و الارتباط و الاضطرابات

**7- نظريات المراهقة :**

قبل التطرق لنظريات المراهقة يجب الإرشاد إلى أن البحث عن نظريات المراهقة المختلفة قد نجد ان هناك تضليل ، إذ ليس هناك نظرية من هذه النظريات تتصل بمرحلة المراهقة لوحدها ، فإن أي مفهوم نظري لمرحلة المراهقة ، هو في الواقع جزء من فكرة واسعة ، و لسلسلة تتصل بمراحل النمو و التكوين لدى الفرد بصورة عامة ، سواء كانت بيولوجية أم نفسية أم اجتماعية ، و فيما يلي عرض أهم النظريات :

7-1- نظرية الاستعادة لـ " ستانلي هول " : (1)

و هي تتلخص في أن الفرد يعيد أثناء نموه الشخصي و في مراحل تطوره و نموه ، و لكن يشكل ملخص .المراهقة حسب " ستانلي هول " فترة انتقال حادة و عنيفة تحل مرحلة خاصة من حياة الإنسان شبيهة بإحدى المراحل التاريخية المرتبطة بإحدى المراحل السابقة و المراحل اللاحقة لها ، كما أنه ركز على علاقة فترة المراهقة بالفترة السابقة (الطفولة ) ، إلا أنه أخفق في إبراز العلاقات الاجتماعية بين الأفراد و عدم أخذه بعين الاعتبار للفروق الفردية ، كما أنه نتائج دراسته تفتقر إلى الأدلة المحسوسة و البراهين الوافية لإثباتها

7-2- "جيزل" و عملية النضوج : (2)

إن الفكرة الرئيسية عن جيزل تدور حول النضوج و التي يعرفها بأنها العمليات النظرية الشاملة لنمو الفرد و تكوينه ، و هي تتعدل و تتكيف عن طريق العدة الوراثية للفرد و تتحدد المراهقة في رأيه بالمفهوم الجسمي أولاً و في العمليات الفطرية التي تسبب النمو و التطور المتزامن ، في القابلية على الاستنتاج في اختيارات المراهق و في علاقاته الشخصية مع الآخرين ، و من الناحية السيكلولوجية على المراهق بأخذ بعين الاعتبار نواحي قوته و نواحي ضعفه في آن واحد (3).

7-3- نظرية " فرويد " ( Freud ) : (4).

إن فترة المراهقة عند فرويد تتميز بشدة الأعراض العصبية عند الفرد التي تحددها الطفولة ، و النمو الجنسي بالذات في الطفولة ، فأزمة المراهقة تحددها عوامل ماضية من الطفولة المبكرة حيث تتوقف الحياة الجنسية لتستأنف نموها في المراهقة ، كما كما تحددها عوامل راهنة هي تلك التنظيمات النفسية الجديدة التي تأخذ مجراها في شخصية المراهق ، كما دعمت آراؤه فكرة انتقاضه المراهقين ضد المعايير الأخلاقية يتبناها الكبار و المراهق في سن البلوغ يكرس جهوده للواجب العظيم الذي ينتظره و الذي يستلزم تحرره من سلطة

1 نوري الحافظ " المراهقة " مرجع سبق ذكره - ص : 29

2 نوري الحافظ " المراهقة " مرجع سبق ذكره - ص : 29

3 حسن عبد المعطي " علم النفس النمو - الأسس و النظريات " الجزء الأول - دار قباء للطباعة و النشر و التوزيع - مصر - القاهرة - سنة 2001 ص 147

4 - عبد العالي الجسماني : " بيولوجية الطفولة و المراهقة " ط 01 - الدار العربية للعلوم - بيروت سنة 1994 ص 190

أبويه ، كما أن مصدر ثروته و إنتفاضته تكمن في حاجته إلى الاستقلال من سيطرت أبويه من الناحية الانفعالية

#### 7-4- نظرية " فالون " (wallon) : (1)

و هو يركز في دراسته على العامل الوجداني الذاتي ،دون أن ننسى العامل الانفعالي و التكويني للذات و نلاحظ في هذه الفترة ازدياد حاجة الأني و الاهتمامات الذاتية لتكوين الشخصية و تطورها ،و هو ما يسميه ( wallon ) الشخصية المتعددة ،و هي الشخصية القادرة على تقمص كل الأدوار، و في نفس الوقت يدرك نفسه كموضوع ، كما تصاب الشخصية بتشوهات و اضطرابات في التكيف مع القوانين و العادات و النظم.

#### 7-5- نظرية " بياجي " ( Paiget ) : (2)

يرى أن مرحلة المراهقة هي مرحلة التطور و النمو و السيرورة العقلية و التبادل الاجتماعي الذي يسمح بتفتح الفكر المجرد ، و في هذه المرحلة تكتمل كل الأسس الأولية في اكتساب المعرفة ، و تتضح المفاهيم و تتطور ليصبح المراهق حرا في منطقته التجريدي بعدما كان سجين مجاله الحسي ،و في المراهقة يلعب الذكاء دورا في الخيال و التخطيط للأعمال المستقبلية

#### 8- إشكالية أزمة المراهقة :

إن مفهوم المراهقة غالبا ما يكون مرتبطا بمفهوم الأزمة ، كلمة "أزمة" يونانية الأصل و هي : "krisis" " dekmnein و هي تعني " لحظة الحكم " و يعرف توم " R.Thom " الأزمة على أنها اضطراب مؤقت لميكانزمات تنظيم ،و هي تأتي من أسباب خارجية أو داخلية ، و الأسباب الخارجية ترتبط بمعطيات المحيط ، أما الداخلية فهي ترتبط بالتركيبية البنيوية للفرد أو المجموعة (3)

1 Breth rayman ricier : " le developpement social de l'enfant et l'adolescent " Editon pierre morgoda – 9 eme edition – bruxelle 1980-p 50

2 نفس المرجع ص 57

3 D.marcelli/A.Broconnier : " psychologie de l'adolescent " –Op.cit-p :38

## 8-1 علم النفس المرضي : (1)

فإن الأزمة هي مدة مؤقتة لاختلال التوازن و الاستبدالات السريعة تعيد النظر في التوازن العادي أو المرضي لشخص ،تطورها مفتوح و متغير حسب العوامل الداخلية و الخارجية و هذه العوامل ترتبط دائما بعوامل نفسية ، جسدية ذاتية و بعوامل محيطية

## 8-2 - علم النفس الطفل: (2)

فيرى " Debesse " بأن الأزمة تعود لمرحلة البلوغ الفيزيولوجي و المورفولوجي ، و يسمها " أزمة غرابة " و لها وجهان :

➤ وجه فردي : يتميز بالرغبة في تحقيق الذات .

➤ وجه جماعي : يتميز بالثورة و التمرد على الكبار و كل ما يقف في وجه تحقيق

الذات ، و هذه الأزمة مشتركة بين الجنسين ، و تمر عبر

❖ الاهتمام بالجسد

❖ الاهتمام بالمحيط

❖ الاهتمام بالفكر

## 8-3 - علم النفس الحيادي :

انطلق مال " P.Male " من العلاج النفسي التحليلي ظاهرة الأزمة في سن المراهقة ، و سماها "

الأزمة الشبابية " التي تتميز بـ

توسيع الاهتمامات ، تفتح الفكر ، الاتجاه نحو التحدي و العقلنة ، سلوكيات العزلة و الانطواء ، التعارض

مع المحيط العائلي

1 A.B broncelle et l'autre : " adolescence" Societé algérienne de recherche en psychologie Edition PUF-Pais-2001.p :117.

2 D.marcelli/A.Broconnier : " pscologie de l'adolescent " -Op.cit-p :45

## 8-4- علم النفس الاجتماعي :

يرى إيريكسون " Erikson " أنها ظاهرة إجتماعية ، و قد تناول دراستها من الجانب النفسي الاجتماعي و سماها " أزمة الهوية " و هي تتمثل في "غموض الهوية " و تظهر في الوقت الذي يجد فيه المراهق نفسه يواجه مجموعة تجارب تتطلب اختيار أو التزاما (1) ، اختيار تعريف سيكولوجي اجتماعي للذات ، و الالتزام في التنافس الطاقوي (2)

## 8-5- علم النفس التحليلي :

فيرى روادها أمثال فرويد " A.Freud " و وينكوت " K.Klein-winnicoll " بأن أزمة المراهقة تعود الى صراع في النمو ، فهي تعتبر كمرحلة لاعادة التنظيم النفسي -الا ان المشكل يكمن في أنه أثناء اعادة التنظيم النفسي يعيش المراهق عموما تحولات ، و صراعات يكون تطورها مفتوحا (3) و قد أجمعت كل هذه المتناولات على أن المراهقة أزمة مؤقتة يغزوها الصراعات و النزاعات و تختلط بها المعطيات ليعاد ضبطها و تنظيمها في إطار جديد يسمح بالانتقال إلى مرحلة الرشد ، و أن معظم ردود الفعل تأتي في إطار اجتماعي ، و هو يعطى لأزمة المراهقة بعدا اجتماعيا (4) وانطلاقا من البعد الاجتماعي أثبتت الدراسات الحديثة أن المراهقة ليست أزمة ، فهي مرحلة طبيعية يعاد فيها تنظيم القوى النفسية و العقلية و إذا وجد المراهق التوجيه السليم صلت حياته من الاضطرابا ت و الفوضى النفسية ، لذا فإن أزمة المراهقة ليست حتمية لدى كل الأفراد، وهو ما اتضح من خلال البحوث الانترولوجية عند ملاحظة سلوك الشعوب البدائية وكيف تؤثر البيئة في هذا السلوك (5). حيث وجد أن مظاهر السلوك ماهي إلا نتيجة للحضارة و المجتمع ، وبالتالي صفات المراهق ليست صفاته كمرهق فقط ، وإنما كمرهق في بيئة معينة ( 6) كما بينت ذلك أبحاث " أهري " على أن النظم

1 E.Erikson: -Adolescence et crise-l'quete de l'identité nouvelle bibliotheque scientifique-flamarion-1972- P133

2 Hélène deutch :problèmes de l'adolescence - :new york intèrnationel université-paris-1991- P :07

3 D.marcelli/A.Broconnier : " psychologie de l'adolescent " –Op.cit-p :46

4 " الثقافة النفسية " مركز الدراسات النفسية والنفسية الجسدية - عدد 48 .مجلد 12 أكتوبر 2005-ص 04

5 مصطفى فهمي : " سيكولوجية الطفولة و المراهقة " - دار مصر للطباعة - القاهرة- مصر سنة 200 ص 226

6 نفس المرجع -ص 227



الاجتماعية الحديثة التي يعيش فيها المراهق هي المسؤولة عن حدوث أزمة المراهقة بدليل أن مشاكل المراهقة في المجتمعات الغربية أكثر من نظيراتها في المجتمعات العربية (1).

### 9- مشاكل المراهقة :

إن مرحلة المراهقة فترة تخوف وقلق شديدين يستحوذان على المراهق فيجعلانه يعيش في عالم غير عالم الراشدين , بحيث مشكلات المراهق متعددة و تشتتد به أكثر في المدرسة و خاصة في غرفة الدراسة , كما أن المسؤولية ترجع للمجتمع و الهيئات الاجتماعية و كل المنظمات التي لها علاقة بالأطفال و المراهقين فكلها مسؤولة عن حالات القلق و الاضطراب.

### 9-1 - المشاكل الانفعالية :

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحا في عمق انفعالاته وحدثها و اندفاعها , وهذا الاندفاع الانفعالي ليس بأساس نفسي خالص , بل يرجع ذلك للتغيرات الجسمية و إحساس المراهق بنمو جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال , وقد أصبح خشنا , فيشعر المراهق بالفرحة و الافتخار و يشعر في نفس الوقت بالحياء و الخجل بهذا النمو أو التغير مفاجئ (2)

### 9-2- المشاكل الصحية :

إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها المراهق هي السمنة , بحيث اذا كانت كبيرة يجب العمل على تنظيم الاكل و استشارة الطبيب المختص , وقد تكون ورائها اضطرابات شديدة للغدد كما يجب عرض المراهق على انفراد مع الطبيب للاستماع لمتاعبه هو في حد ذاته جوهر العلاج , لان لدى المراهق احساس بأن اهله لا يفهمونه .

### 9-3- المشاكل الجنسية :

من أهم المشاكل التي يتعرض لها المراهق هي المشاكل الجنسية و السر في ذلك هو اكتمال الوظيفة التناسلية في مطلع المراهقة ووضوح الميول الجنسية. ( 3 ) تهز المراهق هزا عنيفا بالمكبوت في الاتجاهات

1 محي الدين مختار : " محاضرات في علم النفس و الاجتماعي - ديوان المطبوعات الجامعية سنة 1982 -ص 162  
2 ميخائل أسعد ابراهيم " مشكلة الطفولة و المراهقة " ط 2 - دار الافاق الجديدة - بيروت سنة 1999 -ص 399  
3 ليلى يوسف " سيكولوجية اللعب و الحركة الرياضية " ط 2 - الاتية الانجلو مصرية سنة 1962 -ص 167

الجنسية و بالتالي شعوره بالذنب فيخاف إشباعها ويحاول مقاومتها , و يحدث خلال هذه العملية القلق و الاضطرابات و الخجل كما لاحقا يحدث أحيانا التمرد أو ممارسة العادات السيئة و الضارة , و خير العلاج لهذه المشاكل يكون بالإعداد لها و لتهيؤ لمواجهتها , وهذا الإعداد ليس من وظيفة المدرسة وحدها وإنما يشترك في ذلك المتزل أيضا ، و تبدو هنا أهمية التربية الجنسية كما أن جو الثانوية و تعدد نواحي النشاط فيها شغل المراهق وتصرفه عن كل المشاكل الجنسية (1)

### 9-4- المشاكل الاجتماعية :

إن مشاكل المراهق تنشأ من الاحتياجات السيكولوجية ، للحصول على مركز ومكانة في المجتمع و إحساسه انه فرد مرغوب فيه ، و يوجد ثلاثة مصادر للسلطة على المراهق , الأول مصدر الأسرة حيث لا يريد المراهق أن يعامل معاملة الصغار , لذلك فهو يتجه الى نقد و مناقشة كل ما يعرض عليه من آراء و أفكار , و لم يعد ينقل كل ما يقال له , بل يصبح له موقف و آراء وأفكار يغضب لها أحيانا لدرجة العناد إن شخصية المراهق تتأثر بالصراعات و الانفعالات بينه وبين أسرته ويكون هذا الصراع أما خضوع المراهق وامثاله , او تمرد و عدم استسلامه (2) والمصدر الثاني من المدرسة التي يقضي فيها المراهق معظم أوقاته , فالتلميذ يحاول أن يتمرد عليها بحكم صيغة هذه المرحلة من العمل بروية ان سلطتها اشد من سلطة الأسرة فلا يستطيع أن يفعل ما يريد في المدرسة فلماذا فهو يأخذ مظهر سلبي للتغير عن ثورته كاصطناع الغرور أو الاستهانة بالدرس أو المدرسين .

### 10- المراهقة والنشاط البدني الرياضي :

إن إظهار التغيرات التي تطرأ على المراهق في المرحلة التعليمية والتي تصادف مرحلة التعليم الثانوي أمر مهم جدا حيث تبين لنا من خلال معرفتها ومعرفة التحولات التي تحدث للمراهق على المستوى الجسمي و النفسي و الانفعالي و الاجتماعي , و حاجات المراهقة كحاجات جسمية واجتماعية و وجدانية والتي يمكن اشباعها عن طريق ممارسة النشاط البدني (3)

1 محمد رفعت رمضان " أصول التربية وعلم النفس " دار الفكر العربي - مصر - القاهرة 1984 - ص 142

2 خليل ميخائيل معوض " مشكلات المراهقين في المدن و الارياف " دار المعرفة - القاهرة 1971 - ص 76

3 أحمد بسطوي : " أسس ونظريات الحركة - ط1 - دار الفكر العربي - مصر - 1996 - ص 183

ويتفق الدرمان مع فرويد ( s-freud و r-hderman ) في اعتبار اللعب والنشاط الرياضي كمخفض للقلق و التوتر الذي هو وليد الإحباط , و هذا الأخير من شأنه أن يعرقل طاقة الغريزية و أن يتحدد بصفته اجتماعية مقبولة , و بفضل اللعب والنشاط البدني يتمكن المراهق من تقييم و تقويم إمكانياته الفكرية و العاطفية و البدائية , , و محاولة تطويرها باستمرار , فاللعب والنشاط البدني من أنماط الصراع الرمزي الذي يتركز أساسا على العدوانية المنظمة و المقبولة اجتماعيا (1)

### 11-1- النمو الجسمي والنشاط البدني :

إن النمو عند المراهق يظهر في ناحيتين هما :

#### 11-1-1 الناحية الفيزيولوجية:

ويشتمل نمو و نشاط بعض الغدد و الأجهزة الداخلية التي توافق بعض الظواهر الخارجية .

#### 11-2- الناحية المرفولوجية:

وتشتمل الزيادة في الطول و الحجم و الوزن , و تزدادا حاجت المراهق للنشاط البدني إذ أن التلميذ في معظم حصص اليوم الدراسي يكون ساكنا منتبها لدروسه وأبحاثه ما يجعل حصص التربية البدنية و الرياضية , متنفسا له و وسيلة لتخفيف حدة التوتر و استرخاء الأعضاء . وفي هذا يقول كافيقولي " caviglioli" انه يفضل النشاط البدني إذ يحقق المراهق عن طريق التخلص من الضغوط الداخلية ذات المنشأ الفيزيولوجي كما يمرر طاقته و يعبر عن مشاكلة و مطامحه كما يجعله يعطي صورة حسنة لكيئونة الشخصية و حضوره الجسدي (2)

ونضيف فانشاط البدني يمكن المراهق من تجاوز الحوار اللغوي إلى الحوار الجسدي و الذي سهل له التعبير المطلق , عن مكوناته السيكلولوجية , حيث أن جزء كبير منها همشته مادة الحضارة , فعن طريق تجاوز المراهق جميع القوانين و التقنيات و مقومات التقليديدة المفروضة و بذلك يحاول تجاوز الواقع وهي آخر أحداث قطعية إيجابية مع الحياة اليومية الروتينية .

ومن هنا فان نشاطات التربية البدنية والرياضية تعمل على تنمية القدرة البدنية للمراهق عن طريق تقوية أجهزته العضوية المختلفة ,وعن لياقته واتزانه الحركي , الذي يحقق للمراهق مزيدا من الاستقرار (1).

### النمو النفسي والنشاط البدني :

هو تمتع الفرد بالاستقرار الداخلي ,والقدرة على التوظيف بين رغباته و أهدافه وبين الحقائق المادية و الاجتماعية التي يعيش فيها, ويكون ذلك قادرا على تحمل الأزمات اليومية في الحياة ومصاعبها , وتبدأ مشاكله النفسية بمجرد شعوره بالتغيرات المفاجئة , مما يجعل تصرفاته الاجتماعية مشبوهة , و كذلك في حساسيته المفرطة(2) , وكثرة شكوكه و اتجاهه إلى الانطواء و العزلة و التشاؤم وعدم إيمانه بالقيم الروحية والمثل العليا .

### 12- النمو الاجتماعي والنشاط البدني :

إن التأثيرات الاجتماعية تشكل شخصية الفرد و اتجاهاته و اخلاقة فهي تلعب دور في حياة الفرد وسلوكه لدرجة إننا نستطيع أن نقول بحق أنها العامل الأول و الأهم في صيغة تكوين الشخصية , فالرغبة في التقدم الاجتماعي و الاندماجي يؤدي بالمراهق عادة الى الهجوم والسلوك العدواني ,أو إلى الانطواء و الابتعاد عن الناس و الانسحاب و التسليم و السلوك الهجومي يحقق الإلتباع الاجتماعي أكثر من حالة الانطواء على النفس ,ولهذا السبب يجب على المدرس توجيه اهتمام أكبر لهؤلاء التلاميذ الذين يبدو عليهم المزاج السلبي (3) و ذكر الافندي أن الضغط الذي تولده التزوات الجنسية و العدوانية يكمن التحكم فيها و توجيهها بفضله ممارسة النشاط البدني باعتبارها الوسيلة المقبولة اجتماعيا ,وباعتبارها كذلك الطريقة الوحيدة التي تمكن المراهق من إثبات ذاته و تكوين هويته و التحكم في انفعالاته و بالتالي الاندماج قصد التكيف الاجتماعي (4) ،وكما أن إتقان النشاط البدني عامل مهم في التكيف الاجتماعي فالأنشطة الرياضية تساعدهم على الوصول إلى التوافق وذلك بمساعدتهم لتنمية قدراتهم الحركية (5).

1 " psychologie du sport " - op – cit – p93

2 علم النفس الرياضي – مصدر سبق ذكره – ص 150

3 ليلي يوسف " سيكولوجية اللعب والحركة الرياضية " ط2 – المكتبة الأنجلومصرية – سنة 1962 – ص 167

4 على زكي " التربية الصحية بين النظرية والتطبيقية " ط2 – ممتسورات الكويت – 1983 – ص 25

5 محمد حسن علاوي " علم النفس الرياضي " ط2 – دار المعارف – مصر – سنة 1969 – ص 310

خلاصة:

إن المراهقة مرحلة أساسية وهامة في تكوين الفرد من كل النواحي سواء كانت من الناحية البدنية أو من الناحية المعنوية , فهي تحدد شخصية وما يمكن أن تتوصل إليه وإنها ليست أزمة حتمية في حياة كل فرد بحيث أن المراهق الذي تتوفر له كل متطلبات المرحلة من اهتمام و العطف والحوار والاتصال و التوجيه السليم لميولاته واتجاهاته التي تناسب المجتمع ، بحيث أن وجود أي مشاكل أو خلل في هذه المرحلة يؤدي إلى تكوين فرد ذو شخصية عاجزة عن مواجهة صعوبات الحياة , مما يسهل المرور إلى ما لا يحمد عقباه .

إن المراهق الذي أصبح في مرحلة التعليم الثانوي أصبح له اتجاهات خاصة به , وهذه أمور نفسية يمكن أن تبوح بها ويمكن أن يتكتم عليها , وحتى نستطيع أن نصل بهذا المراهق إلى الأمان فيتطلب القيام بمجهودات مضاعفة و الاهتمام الأكثر بكل صغيرة و كبيرة في هذه المرحلة , ولا يجب أن نصتصغر الأمور قد يراها المراهق مهمة وتأخذ اهتمامه .

وخلاصة القول :إن المراهق أو المراهقة قد أخذت حقيقة القسط الكافي من البحث و الدراسة حيث نرى أن علماء البيولوجية وعلماء الاجتماع , وعلماء علم النفس , لم يتقاعسوا في هذا المجال . فقد تطرقوا إلى إشكالية المراهق "كأزمة" وكذلك إلى مراحل المراهقة ومظاهر النمو في هذه المرحلة وأشكال المراهقة ومميزاتها .

الفصل الثاني

الاتجاهات

تمهيد:

إن العلاقة بين الفرد و المجتمع علاقة تفاعل، أخذ و عطاء و تأثير متبادل، و هي في جوهرها علاقة إيجابية لا سلبية، فالمجتمع يؤثر في الفرد و يطبعه بالطابع العام الذي يتلاءم معه و الفرد بدوره يؤثر في حياة المجتمع بما يضيفه إلى الحياة الاجتماعية من إنتاج و أفكار و فلسفات، و نظم و اختراعات، و الفرد يكتسب معظم ميوله و اتجاهاته و قيمة العليا من المجتمع الذي يعيش فيه، أو بصيغة أخرى نتيجة التفاعل بين الفرد و المجتمع، و ذلك عن طريق ما يمر به من خبرات منذ طفولته المبكرة.

حيث تعتبر الاتجاهات من أهم الموضوعات التي ترتبط بسلوك الإنسان، و قد تزايدت هذه الأهمية في الآونة الأخيرة، حيث يشير الكثير من المهتمين أن موضوع الاتجاهات هو محور علم النفس و الدراسات السلوكية، مهما تعددت أنواعها.

فدراسة الاتجاه تحتل مكانا بارزا في كثير من دراسات الشخصية، و ديناميكيات الجماعة، و في كثير من المجالات التطبيقية، مثل الدعاية، العلاقات العامة، الإدارة و التربية.

ففي الميدان التربوي يمكن القول أنه إستجابة متعلمة، ثابتة نسبيا بقبول الشخص أو رفضه لأحد الموضوعات، أو أركان العملية التربوية، كما يعتبر إستجابة عامة عند الفرد إزاء موضوع نفسي معين.

و بالتالي فإن الاتجاه يتضمن حالة تأهب و استعداد لدى صاحبه، تجعله يستجيب بطريقة معينة، سريعة، دون تفكير أو تردد، إزاء موضوع معين، و من هنا يمكن النظر إلى الاتجاه على أنه دافع من دوافع السلوك نحو نشاط رياضي معين أي أنه يمثل القوة التي تحرك الفرد و تشيره لممارسة هذا النوع من النشاط، و بما أن الموضوع الذي نحن بصدد دراسته هو اتجاه التلاميذ نحو النشاط البدني، فإننا قمنا بتسليط الضوء على موضوع الاتجاه بحيث سنحاول أن نلم بجميع ما يتعلق بهذا الموضوع.

## 1- مفهوم الإتجاه:

إذا أردنا أن نستعرض التعاريف المختلفة للعلماء في تحديد مصطلح الإتجاه، فسوف لا نجد تعريفا واحدا مقننا يعترف به جميع المنشغلين في مجال علم النفس، و الإستدلال على ذلك القائمة التي نشرها « ألبرت» Allpart و التي استعرض فيها ستة عشر (16) تعريفا للإتجاه. و في هذا الصدد سنتناول مختلف التعاريف لمختلف العلماء و الباحثين في هذا المجال.

إذ يرى ألبرت Allpart : «أن الإتجاه عبارة عن حالة إستعداد عقلي و عصبي تنظم عن طريق الخبرة و تؤثر تأثرا ديناميكيا أو موجهها على إستجابات الفرد لجميع الموضوعات أو المواقف المرتبطة بها». (1) كما يرى: « أن هذه الإستجابة تكون بالموافقة أو المعارضة أو المحايدة، و التي تترجم كميما بهدف القياس». (2) أما «بوجاردوس» Bogardus: « فهو يعرف الإتجاه النفسي بأنه ميل الفرد الذي ينحو سلوكه إتجاه عناصر البيئة الخارجية، قريبا فيها أو بعيدا عنها، متأثرا بذلك بالمعايير الموجبة أو السالبة التي تعرضها البيئة». (3)

و يعرفه نيوكمب Newcomb: « بأنه إستعداد الشخص للإندفاع نحو موضوع معين». (4) و يعرفه أيضا هو و زملائه حيث: « ينظر للإتجاه من وجهة معرفية و دفاعية، فمن وجهة النظر المعرفية يمثل الإتجاه تنظيما لمعارف ذات إرتباطات موجبة أو سالبة، و من الناحية الدفاعية أنه يمثل حالة من الإستعداد لإستثارة الدوافع». (5)

و يعرفه محمود إسماعيل إبراهيم: « أنه إستعداد الفرد لموضوع أو نشاط معين بالإيجاب، أو الرفض أو الحياد، نتيجة شعور ناشئ عن معرفة مسابقة». (6) أما «فيزون»: مصطلح الإتجاه بالنسبة له يعني إحتمال

- 1 : سيد عبد العال، طلعت حسن: " المدخل إلى علم النفس الدراسة العلمية لسلوكية الإنسان"، العربي للنشر و التوزيع، القاهرة، ط1، 1981، ص154.
- 2 : محمود أبو النيل: " معجم علم النفس و التحليل النفسي"، دار النهضة العربية، بيروت، ط2، 1985، ص39.
- 3 : محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي"، مرجع سبق ذكره، ص219-221.
- 4 : عبد الرحمان محمد عيسوي: "دراسات في علم النفس الاجتماعي"، دار المعرفة، القاهرة، ط3، 1994، ص195.
- 5 : كامل لويس مليكة: "سيكولوجيا الجماعات و القيادة"، الهيئة المصرية، مصر، ط1، 1989، ص67-70.
- 6 : " المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية": جامعة حلوان، المجلد الثالث، 1992، ص61-62.



وقوع سلوك محدد في موقف محدد. أما « ترمتون » يرى: « بأنه إستجابة عامة لدى الفرد إزاء موضوع معين، و هذه الإستجابة تتضمن درجة ما من الإيجاب و السلب ترتبط بموضوع الإتجاه». (1)

و يعرفه ترانديس **Trandis**: « بأنه فكرة ذات صبغة إنفعالية إتجاه أحد المواقف الإجتماعية». (2)

أما كل من كرنش و كرتشفيلد **Cruchfie & Crenchan** « بأنه تنظيم مستمر للعمليات الإنفعالية و الإدراكية و المعرفية، حول بعض النواحي الموجودة في المجال الذي يعيش فيه الفرد». (3)

و يؤكد «ويليام توماس و زنانيكى» على الإتجاه: « عبارة عن موقف الفرد حيال إحدى القيم أو المعايير السائدة في البيئة الإجتماعية، فموقف الفرد من الخمر مثلاً في مجتمع يدعو إلى الفضيلة إنما تحدده المعايير القائمة و مدى تأثر الفرد بها». (4)

و يقدمه «بارون» و آخرون على أنه: «مجموعة ثابتة من المعتقدات أو المشاعر أو السلوك ذات أهمية عند الفرد نحو موضوعات أو قضايا» و كذلك يرى « دافيدوف» أن الإتجاه يعد بمثابة ربط للمفهوم التقويمي المتعلم مع الأفكار و المشاعر و السلوك». (5)

أما «أناستازي» **Anastasi**: فتتنظر إلى الإتجاه على أنه الميل بشكل معين إتجاه مجموعة خاصة من المثيرات». (6)

يرى «دوب» **Dob**: « أن الإتجاهات إستجابة مدمرة السياقية و متوسط ذلك بالنسبة لأنماط المثيرات الواضحة الصريحة و المختلفة، و الإتجاهات تسيرها أعداد متباينة من التغيرات، و في ذات دلالة إجتماعية في البيئة الإجتماعية للفرد». (7) و يعرفه «ميشال أرجيل» **Michel Argil**: « الإتجاه هو الميل إلى الشعور الشعور أو السلوك أو التفكير بطريقة محدودة إزاء الناس، الآخريين، أو الموضوعات، أو المنظمات، أو الأمور ذات الطبيعة البسيطة و يتكون الإتجاه من ثلاثة عناصر و هي الشعور، السلوك و التفكير». (8)

<sup>1</sup> : محمد عمر الطنوبي: "قراءات في علم النفس الاجتماعي"، مكتبة المعارف الحديثة، الإسكندرية، ط2، 1999، ص117.

<sup>2</sup> : وهيب مجيد الكبيسي، صالح حسين أحمد الدهراوي: "المدخل في علم النفس التربوي"، دار الكندي للنشر و التوزيع، الأردن، ط1، 2000، ص77.

<sup>3</sup> : سيد عبد العال، طلعت حسن: مرجع سبق ذكره، ص 154.

<sup>4</sup> : نفس المرجع، ص 154.

<sup>5</sup> : أنوف و تيج: "مقدمة في علم النفس"، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية، الجزائر، 1994، ص326.

<sup>6</sup> : محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي"، مرجع سبق ذكره، ص219.

<sup>7</sup> : عوض عباس محمود: "علم النفس الاجتماعي"، دار النهضة العربية للطباعة و النشر، بيروت، 1980، ص27.

<sup>8</sup> : محمود السيد أبو النيل: "علم النفس الصناعي"، دار النهضة العربية، بيروت، ط2، 1980، ص27.

و على ضوء ما تم التطرق إليه من خلال التعاريف السابقة، يتضح أن الإتجاه كظاهرة سيكولوجية هو حالة التهيؤ و الإستعداد النفسي، و التأهب العقلي الناتج عن الخبرة نتيجة إحتكاك الفرد ببيئته، (تأثره بها و تأثيره عليها)، و يوجه إستجابات الفرد بالنسبة للمواقف و الأشياء التي هي موضوع الإتجاه، و تتضمن هذه الإستجابات درجة ما من الإيجاب و السلب أو الحياد.

## 2-أنواع الإتجاه:

بناء على الحالة الوصفية للإتجاه يمكن تحديد و تمييز خمسة أنواع من الإتجاهات و هي كالتالي:

### 1-2- الإتجاه الفردي و الإتجاه الجماعي: (1)

الاتجاه الفردي هو ذلك الإتجاه الذي يؤكده فرد واحد من أفراد الجماعة، و ذلك من ناحية النوع الدرجة، أو الاتجاه، و معنى ذلك أن الفرد إذا تكون عنده إتجاه خاص نحو مدرك يهمله هو دون غير من أفراد الجماعة فإنه يمكن تسمية هذا الاتجاه بالاتجاه الفردي. و إذا كان هناك مدرك يهتم بعض أفراد الجماعة، لكن كل منهم كون إتجاه مختلف نحو هذا المدرك، فإن هذا الإتجاه يسمى إتجاه فردي، و من ناحية الدرجة فإذا تباينت الدرجات ما بين الإيجابي ة و السلبية إتجاه مدرك معين فإن هذا الإتجاه إتجاه فردي، أما الإتجاه الجماعي هو الإتجاه الذي يشترك فيه عدد كبير من أعضاء الجماعة، مثل الإعجاب ببطل رياضي.

### 2-2- الإتجاه العلني (الظاهر) أو الإتجاه السري (الخفي): (2)

الاتجاه المعلن هو ذلك الإتجاه الذي يستطيع الفرد إظهاره بدون إحراج، أو تحفظ، حيث يسلك ما يميله هذا الإتجاه عليه، و غالبا ما يكون متفق مع معايير الجماعة و نظمها، و ما يسود من قيم و ضغوط إجتماعية مختلفة، و مثل هذا الإتجاه غالبا ما يكون متوسط الحد لأنه ليس هناك من الضغوط ما يحاول من كبتة و إيقافه و منع الفرد من أن يسلكه، مثال على ذلك الشرف، الأمانة و التمسك بالتقاليد، و الإتجاه السري هو ذلك الإتجاه الذي يحرض الفرد على إخفائه في قرارة نفسه.

1: كامل محمد عويضة: علم النفس الاجتماعي، درا الكتاب العلمية، بيروت، ط1، 1996، ص117-119.

2: الأنصاري سامية لطفي: مذكرات في علم النفس الاجتماعي، كلية التربية، الاسكندرية، 1977، ص56.

بل يميل إلى إنكاره بصورة ظاهرية، و لا يسلك بما يمليه هذا الإتجاه و غالبا ما يكون هذا الإتجاه غير منسجم مع قوانين الجماعة و نظمها و قيمها، وهذا الإتجاه غالبا ما يكون على درجة عالية من الشدة نتيجة المقاومة و القمع الذي يصادفها من القوى الإجتماعية السائدة في الجماعة، و هناك احتمال أن يكون الإتجاه قد نَمى و تطور عند الفرد نتيجة إحتكاكه المباشر مع البيئة الخارجية، في حين أن الإتجاه قد يكون نَمى و تطور نتيجة خبرة غير مباشرة عند الفرد، و خاصة تلك الخبرات التي تبني على التذكر، و التخيل، و التفكير المثالي البعيد عن الواقعية، و مثال ذلك التعصب الديني و العنصري.

### 2-3 - الإتجاه القوي و الإتجاه الضعيف: (1)

القوة و الضعف تميز الإتجاه الذي ينعكس على سلوك الفرد، و تفاعله مع الآخرين، فالسلوك نحو موضوع معين و الذي يتصف بالقوة و الوحدة و الإنفعال الشديد فإن هذا الإتجاه يعتبر إيجابيا قويا، أما السلوك الذي يكون عكس السلوك الأول فإنه يدل على أن هذا الإتجاه ضعيف.

### 2-4 - الإتجاه الموجب و الإتجاه السالب: (2)

الإتجاه الإيجابي هو الذي يجمع شمل الأفراد نحو الموضوعات للتقرب منه، أما السلبي فهو يبعدهم عنه، فالحب و الطاعة إيجابان إيجابيان و عكسهما الكراهية و العصيان إيجابان سلبيين.

### 2-5 - الإتجاه العام و الإتجاه الخاص: (3)

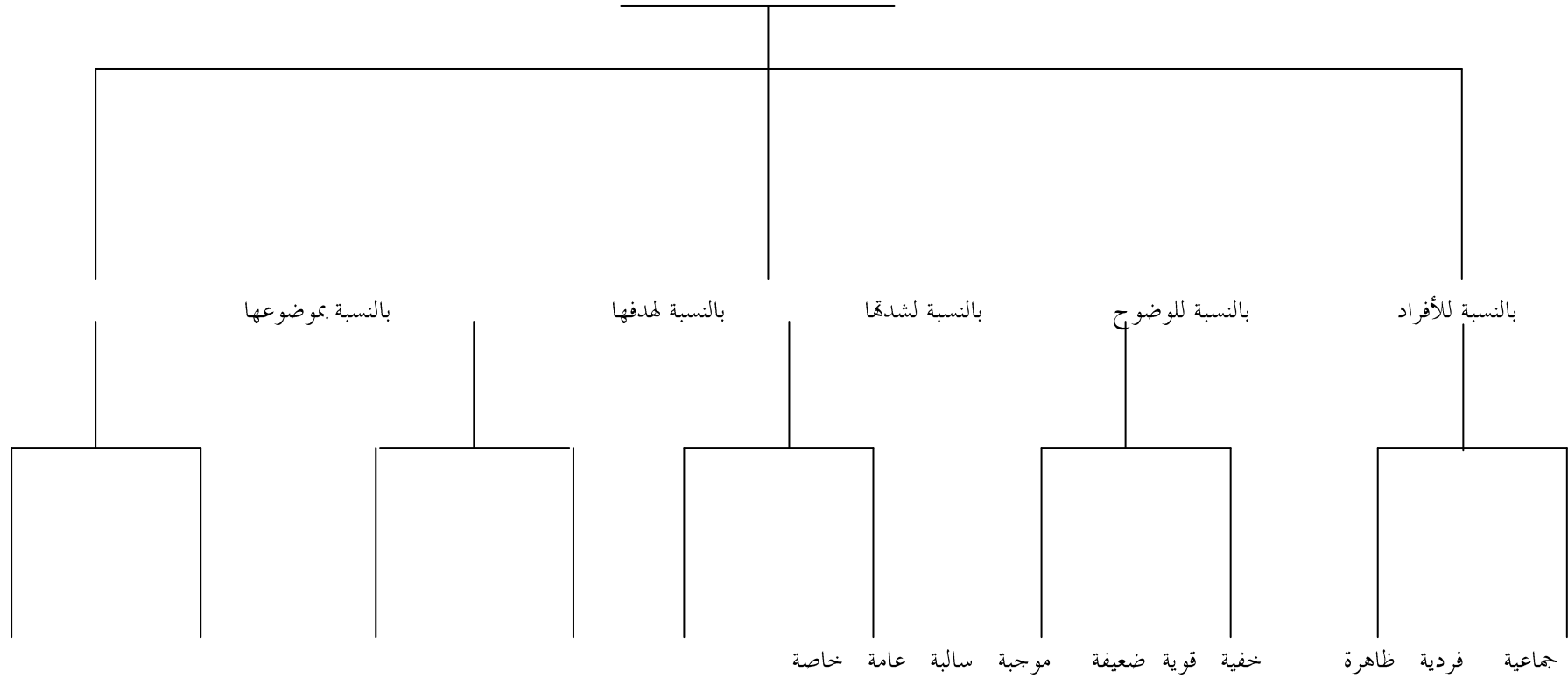
التفرقة بينهما تكون على أساس موضوع الإتجاه، فالإتجاه العام يتعلق بموضوع عام يشترك فيه أكبر عدد ممكن من الأفراد و هو ذو صفة عمومية، مثل الإتجاه إزاء العلوم، الإتجاه نحو الإرشاد الزراعي، أما الإتجاه الخاص يتعلق بموضوع يتعلق بالذات و ذو صفة خصوصية.

1: عوض عباس محمود: مرجع سبق ذكره، ص36.

2: العيسوي عبد الرحمان: "علم النفس الاجتماعي"، دار النهضة العربية، بيروت، ط1، 1974، ص201.

3: زيدان محمد مصطفى: "السلوك الاجتماعي للفرد و أصول الإرشاد النفسي"، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، ط1، 1965، ص138.

أنواع الاتجاهات النفسية



الشكل رقم: 02

يبين أنواع الاتجاهات

سيد عبد العال، طلعت حسن: مصدر سبق ذكره، ص 160.

3 - خصائص الإتجاهات:

يرى العديد من العلماء أن أكثر الخصائص التي تتميز بها الإتجاهات تتمثل في:

3-1 - الإتجاه تكويني فرضي: (1)

كثيرا ما تتميز الإستجابات المتعددة للفرد نحو مثيرات معينة بدرجة من الإتفاق، و الإتساق، فعلى سبيل المثال هناك بعض الأفراد الذين تنقسم إستجاباتهم نحو نشاط رياضي معين لأنها إيجابية، فهم يمارسون النشاط الرياضي و يميلون إلى مشاهدة الأنشطة الرياضية و يواظبون على قراءة الموضوعات الرياضية و بذلك يمكن القول بأن إتجاه هؤلاء الأفراد إيجابي نحو النشاط الرياضي، و لتغيير ما بين هذه الإستجابات المتعددة من إتفاق و إتساق. للإشارة إلى أن هذه الإستجابات الإيجابية المتعددة بمثابة الإستعداد عند الفرد تجعله يستجيب بصورة إيجابية بالرغم من تعدد المثيرات المرتبطة بالنشاط الرياضي، و نظرا لأن هذا الاستعداد للإستجابة (أي الإتجاه) يصعب ملاحظته و تسجيله بصورة موضوعية، فقد إتفق على إعتباره تكوينيا فرضيا، أي أننا نفترض وجوده دون أن نمتلك وسيلة التحقق من وجوده بصورة عيانية، و ذلك التكوين الفرضي يقصد به مجموعة من العمليات التي لا نلاحظها بصورة مباشرة.

3-2 - الإتجاهات مكتسبة: (2)

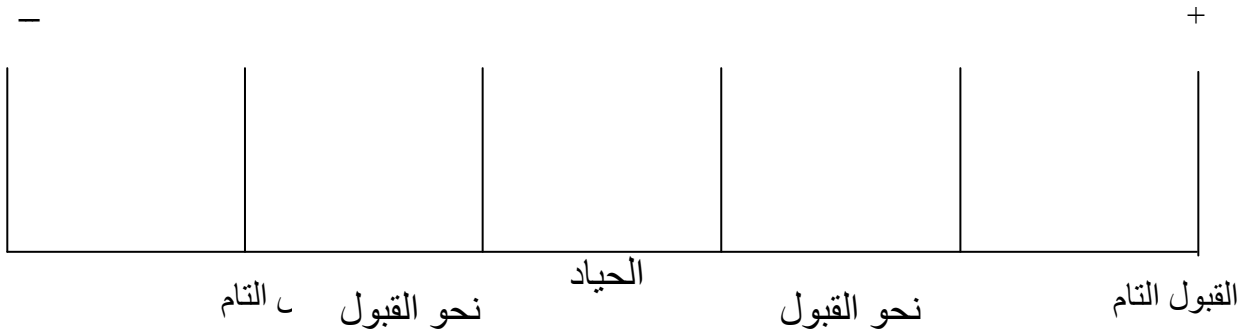
تعتبر الإتجاهات مكتسبة من الثقافة عن طريق التطبيع الإجتماعي، و من المعروف أن عملية التطبيع الإجتماعي هو عملية إعداد الفرد للحياة في المجتمع الذي يعيش فيه، و هنا يعتبر الإتجاه على أنه نتيجة لآثار المجتمع و الثقافة، نظرا لأن الفرد يكتسب من مجتمعه و ثقافته إتجاهات مناسبة نحو الآخرين و نحو بعض الأنشطة الرياضية و الاجتماعية و غيرها من الأنشطة الأخرى، إذا فإن إتصال الفرد ببيئته الإجتماعية تكسبها الإتجاهات عن طريق التعليم و الخبرة و عملية التطبيع الإجتماعي.

1: محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي"، مرجع سبق ذكره، ص219-220.

2: عبد العزيز مني مختار المرسي: "الشخصية و علاقتها بإتجاهات طلبة كلية التربية الرياضية نحو التربية البدنية كمهنة"، رسالة ماجستير، جامعة حلوان، القاهرة، 1994، ص09.

### 3-3 - الاتجاه إما إيجابي، سلبي أو حيادي: (1)

يمكن تشبيه الاتجاه بخط مستقيم يمتد بين نقطتين أو طرفين و يمثل أحدهما التأييد التام «أقصى درجة سلبية» لهذا الموضوع ، و تقسم مسافة هذين الطرفين إلى نصفين متساويين في نقطة يطلق عليها اسم «نقطة حياد» و يقدر الابتعاد عن نقطة الحياد اتجاه الطرف الموجب تزداد درجة الإيجابية، و على العكس من ذلك القدر، الابتعاد عن هذه النقطة اتجاه الطرف السالب تزداد السلبية.



الشكل رقم: 03  
يبين نوع الاتجاه (1)

### 4 مميزات الاتجاه: (2)

إن الاتجاهات باختلافها تتميز باختلاف عناصرها حيث تتمثل في الوجهة ، الشدة ، الانتشار ، الاستقرار ، البروز .

### 4-1- الوجهة :

نقصد هنا بوجهة الاتجاه شعور الفرد نحو مجموعة من الموضوعات و نوع الاتجاه (إما إيجابي أو سلبي) نأخذ على سبيل المثال حب الطالب للجانب الرياضي، فهنا إيجابي لأن الطالب سيكون اتجاهه دائما نحو الرياضة و محاولة الإلمام بالمواضيع التي تخص هذا المجال، عكس تحمله لموضوع آخر من المطالعة فإن اتجاهه سيكون سلبي لا يريد أي شيء يخص هذا المجال.

1 محمد حسن علاوي: مرجع سبق ذكره، ص221.

2 مقدم عبد الحفيظ: الإحصاء و القياس النفسي التربوي، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية، 1993، ص324.

**4-2- الشدة:** فهنا نعبر عن قوة أو ضعف الاتجاه لدى شخص معين و محاولة تبيان كل خصائصه و ما هو إيجابي فيه و عرضه في المجتمع.

#### **4-3- الانتشار:**

انتشار الاتجاه يكون أساسا على مدى تعلق الفرد باتجاه معين، و محاولة تبيان كل خصائصه و ما هو إيجابي فيه و عرضه في المجتمع.

#### **4-4- الاستقرار:**

وهنا يعتمد على وجهة نظر الفرد، فمثلا في بداية نمو الطفل نجد أن الاتجاه عنده يكون مستقر و لكن يتغير بتغير مراحل نضج الطفل إلى أن يصل إلى فكرة إعطاء إجابات مرضية لموضوع ما.

#### **4-5- البروز:**

ويقصد بها درجة التلقائية أو التهيؤ للتعبير عن الاتجاه، إن الاتجاهات البارزة التي تكون للفرد معرفة كبيرة يعطى لها أهمية كبيرة، و ذلك لتتضمن غالبية الاتجاهات لقضايا تتطلب الإجابة عنها بعبارات، مثل موافق أو غير موافق فإنها لا تستطيع قياس البروز، و على كل يمكن قياس البروز بواسطة المقابلات و الملاحظات التي توفر الفرص للتعبير عن الاتجاهات.

#### **5- مكونات الاتجاه:**

اتفقت الآراء على أن الاتجاه النفسي مكون من ثلاثة عناصر أساسية تتفاعل مع بعضها البعض، من أجل إعطاء الشكل النهائي للاتجاه، و هذه العناصر و إن كانت افتراضية نظرية فإن معظم الدراسات التجريبية التي أجريت و تجرى في ميدان الاتجاهات حتى الآن، تؤكد صحة هذه الافتراضات، و سوف نتعرض لهذه المكونات.

#### **5-1- المكون المعرفي: (1)**

يشير كرتش و كرتشفيلد و بالاتشي إلى العنصر الأول في مكونات الاتجاه و هو الجانب المعرفي و هذا الجانب يتضمن معتقدات الفرد، المدركات و المفاهيم، التوقعات و على سبيل المثال اتجاهك نحو الشيوعية

ربما يتضمن فهمك للنظرية الماركسية و معرفتك بتاريخ الاتحاد السوفياتي، و الصين الشيوعية و مفهومك لسياستهم الخارجية و هكذا.

### 5-2 - المكونات الانفعالية و العاطفية للاتجاهات: (1)

إن معظم الدراسات و البحوث التي أجريت حول المكونات العاطفية و الانفعالات للاتجاه كانت تدور دائما حول عمق و شدة و كمية الانفعالات الذي يصاحب سلوك الفرد نحو موضوع أو شيء معين، فالجانب العاطفي و الوجداني يضيف على الاتجاه طابع الدفع و التحريك.

### 5-3 - المكون السلوكي أو العملي: (2)

يمكن القول أن سلوك نزوعة تعبير على رصيد معرفته بشيء ما ثم عاطفته المصاحبة لهذه المعرفة، فعندما ما يتكون لهذا الفرد رصيد من المعرفة التي اشتقتها من الإدراك و الخبرة ثم يتوافر لديه أيضا الشحنة الانفعالية و العاطفية المناسبة فلا يبقى أمامه سوى التروع العملي. و يضيف «أرنوف و تيج» أن هذا الجانب يمثل أساليب الفرد السلوكية إزاء المثير، سواء كانت إيجابية أو سلبية و بعبارة أخرى يتضمن نزعات الفرد السلوكية اتجاه المثير.

### 6-3 - مراحل تكوين الاتجاه: (3)

يتكون الاتجاه النفسي عند الفرد و ينمو و يتطور من خلال تفاعل هذا الفرد مع بيئته بعناصرها و مقوماتها و أصولها، و بهذا المعنى يصبح الاتجاه في حد ذاته هو دليل على نشاط الفرد و تفاعله مع بيئته. وعندما يكون الاتجاه ناشئا بهذه الطريقة يمر أثناء، تكوينه بثلاثة مراحل:

### 6-1 - المرحلة المعرفية الإدراكية:

و هي المرحلة التي يدرك فيها الفرد مثيرات البيئة و يتعرف إليها و يتكون لديه رصيد من الخبرة و المعلومات تكون بمثابة إطار مرجعي أو معرفي لهذه المثيرات.

1 كامل محمد محمد عوضة: مرجع سبق ذكره، ص123-

2 مقدمة في علم النفس: مرجع سبق ذكره، ص325.

3 كامل محمد محمد عوضة: مرجع سبق ذكره، ص116-117.



6-2 - المرحلة التقييمية:

هي المرحلة التي يقيم فيها الفرد نتائج تفاعله مع المثيرات، و يكون التقييم مستندا إلى ذلك الإطار المعرفي الذي كونه الفرد لهذه المثيرات، بالإضافة إلى عدة إطارات أخرى منها ما هو ذاتي غير موضوعي فيه الكثير من الأحاسيس و المشاعر التي تتصل بهذا المثير.

6-3 - المرحلة التقريرية:

هي المرحلة الأخيرة يصدر فيها الفرد القرار على نوعية علاقته بهذه العناصر، و قد يكون الإتجاه عن طريق التلقين، أي عن طريق الخبرة بصورة غير مباشرة إلى الفرد مثل القصص التي تحكيها الأم لأبنائها عن شعب من الشعوب، حيث يتكون لدى الأطفال خبرة انفعالية حادة سواء كانت سارة مثل قصص الشاطر حسن أو كانت غير سارة مثل أكلتي لحوم البشر، و بصرف النظر عن تكوين الإتجاه سواء بطريقة مباشرة أو غير مباشرة فإن عملية التطبيع الإجتماعي، أو التعليم الاجتماعي، أو النشأة الإجتماعية، هي العملية المسؤولة عن كوين الإتجاهات و تنميتها و تأكيدها أو محوها و إزالتها أو تغييرها.

7-1 - عوامل و شروط تكوين الإتجاه: (1)

هناك عدة عوامل يشترط توافرها جميعا حتى تتكون الإتجاهات النفسية الاجتماعية.

7-1-1 - تكامل الخبرة:

إنه من الضروري أن تتكامل خبرة الفرد المتشابهة في وحدة كلية، حيث تصبح هذه الوحدة إطار و مقياس تصدر عنه أحكامنا و استجاباتنا للمواقف المشابهة بمواقف تلك الخبرات الماضية.

7-2 - تكرار الخبرة:

لتكوين الإتجاه يجب أن تتكرر الخبرة، فعلى سبيل المثال عندما يجد الفرد صعوبة مادة الحساب و تتكرر هذه الخبرة في مادة ترتبط بالحساب كالمهندسة و الجبر فنجد أن الطالب يكون اتجاه قوي لهذه المادة.

7-3 - حدة الخبرة:

الخبرة التي يصحبها إنفعال حاد، تساعد على تكوين الإتجاه أكثر من الخبرة التي لا يصحبها مثل هذا الإنفعال فالإنفعال الحاد يعمق الخبرة و يجعلها أبعد نفورا في نفس الفرد و أكثر ارتباطا بتروعه و سلوكه في المواقف الإجتماعية، المرتبطة بمحتوى هذه الخبرة، و بهذا تتكون العاطفة عند الفرد و تصبح ذات تأثير على أحكامه.

7-4 تمايز الخبرة:

إن اختلاف حدة الخبرة و تمايزها عن غيرها يبرزها و يؤكدها عند التكرار لترتبط بالوحدات المشاهدة، فيتكون الإتجاه النفسي الإجتماعي، و نعي بذلك أنه يجب أن تكون الخبرة التي يمارسها الفرد محددة الأبعاد، واضحة في محتوى تصوّره و إدراكه حتى يربطها بمثلها فيما سبق، أو فيما سيجد من تفاعله مع عناصر بيئته الاجتماعية.

7-5 انتقال الخبرة:

تنتقل الخبرة عن طريق التصور أو التخيل أو التقليد، و هذا الأخير يعتبر من العوامل الهامة في تكوين الإتجاه النفسي، فالطفل يكتسب إتجاهاته من أعضاء الأسرة التي ينشأ فيها، إذ أنّها الجماعة الأولية التي تحدد معاييره الإجتماعية، و يتم إكتساب هذه الإتجاهات عندما يقوم الإبن بتصوير خبرتها للطفل، و يقوم الطفل بتقليدها.

8 - تفسير الاتجاهات: (1)

هناك ثلاثة أبعاد للتفسير السيكولوجي للاتجاهات و هي:

8-1 - التفسير الحركي « الديناميكي » للاتجاهات:

يرى كل من كروتش و و كرتشفلد، أن الإتجاه ما هو إلا وسط ديناميكي يساعد على إنمام التفاعل بين العمليات النفسية الأساسية و بين الفعل أو السلوك الذي يقوم بأدائه الفرد، فالإتجاه و من وجهة النظر هذه يهدف إلى تنظيم الدوافع و الإدراك و العوامل النفسية الأخرى تنظيما متكاملا، بحيث ينتج عنها سلوك أو نزوع متكامل بهذا القدرة و بهذه الكمية، و بناء عليه فإن الإتجاه يعمل على خفض حدة التوتر النفسي في المواقف التي يصاب الإنسان فيها بالإحباط نتيجة الفشل بل و تساعده على التكيف للمواقف المختلفة التي توجد فيها عناصر الصراع و التحدي و بذلك تلخص وظيفة الإتجاه فيما يلي: تنظيم الإدراك عند الفرد أثناء نشاطه و تفاعله.

➤ إيجاد وسيلة لاتصال الفرد الدائم بمثيرات البيئة.

➤ مساعدة الفرد في محاولاته لتحقيق أهدافه.

### 8-2 - التفسير الإدراكي للاتجاهات:

يرى «كانتريل» في دراسة لعمق و شدة الاتجاهات، أن الإدراك سلوك هادف غرضي يومي إلى تحقيق بعض أهداف الكائن الحي، فالفرد إنما يدرك الموضوع أو الحدث الذي يتصل مباشرة بأغراضه و أهدافه سواء الحاضرة أو المستقبلية، و بهذا يستطيع أن يتفهم البيئة و مقوماتها ليتمكن من التكيف و التفاعل معها بأسلوب سوّي، و أثناء عملية التفهم لعناصر البيئة و مداخلها و التفاعل معها تتكون الإتجاهات ثم تنمو و تتطور، متأثرة بإدراك الفرد للمواضيع و الأحداث، و مؤثرة في إدراك الآخرين للفرد كحدث و كعنصر من عناصر البيئة.

### 8-2 - التفسير الوظيفي البنائي للاتجاهات:

تدل نتائج بعض دراسات إتجاهات الشعوب، على أن الإتجاه مظهر من مظاهر تكوين الشخصية، تدل أيضا على علاقة الإتجاهات بالقيم التي إكتسبها الفرد و يكتسبها من تفاعله مع الآخرين، و ترتبط بحاجاته النفسية كما تدل هذه النتائج أيضا على أن مقومات الإتجاه تعتمد على القطاع المعرفي من الشخصية كما تعتمد أيضا على النواحي الانفعالية، و التوقع بالنسبة للأحداث المقبلة في محيط البيئة.

### 9- طرق قياس الاتجاهات: (1)

إن من أسباب قياس الاتجاهات نحو نشاط رياضي، أن قياسها يسمح بتوقع نوعية سلوك الفرد اتجاه الأنشطة الرياضية نظرا لأن الاتجاه يواجه استجابات الفرد بطريقة تكاد تكون ثابتة نسبيا و من ناحية أخرى فإن قياس مثل هذه الاتجاهات يساعد المربي الرياضي على تشجيع الاتجاهات الرياضية الإيجابية (المرغوب فيها) كما يساهم في محاولة التغيير أو تعديل الاتجاهات السلبية (أو الغير المرغوب فيها) و التمهيد لتنمية اتجاهات جديدة و اكتسابها للأفراد.

و عند قياس الاتجاهات يجب مراعاة الفرق بين الاتجاه اللفظي، الذي نستدل عليه من نتائج مقياس الاتجاهات، و الذي يعبر عنه الفرد لفظيا، و بين الاتجاه العملي الذي يعبر عنه الفرد عمليا عن طريق الأداء أو السلوك، يرى بعض العلماء أن الاتجاهات العملية هي التي تعبر عن الاستجابة الحقيقية للفرد. فيرى البعض الآخر أن الاتجاهات اللفظية قد تكون في موقف ما هي الاتجاهات الحقيقية للفرد، و يرى البعض الآخر أن الاتجاهات العملية هي التي تعبر عن الاستجابة الحقيقية للفرد في موقف ما، و لكي يمكن تقريب التباعد بين الاتجاه اللفظي و الاتجاه الفعلي، ينبغي مراعاة بعض الشروط الهامة في قياس رأيه بصراحة و ضرورة وضوح العبارات و تمثيلها للمواقف الحقيقية إلى درجة كبيرة، لذلك يمكن التمييز بين نوعين من المقاييس المتعلقة بقياس الاتجاه و هي المقاييس المباشرة و المقاييس الغير مباشرة، فمن المقياس المباشرة: مقياس بوجاردوس، مقياس ثيرستون، مقياس ليكرت، مقياس جيمان، مقياس إدوارد و كلباتريك، و مقياس التمايز السبماتي.

و من المقاييس الغير المباشرة:

الاختبارات الإسقاطية، و السيكلوجيا، و السوسيو دراما.

### 9-1- المقاييس المباشرة:

#### 9-1-1- مقياس بوجاردوس:

يطلق عليه اسم مقياس «البعد الاجتماعي»، و يعتبر بوجاردوس أول من طبق فكرة المقياس على موضوع الاتجاهات عام 1925، و لا زال مقياسه يستخدم في التعرف على اتجاه الأفراد نحو الأجناس العنصرية المختلفة، حيث سعى بوجاردوس إلى محاولة التعرف على التباعد الاجتماعي بين الأمريكيين و بين الجنسيات الأخرى أي محاولة الكشف عن مدى تسامح أو تقبل أو تعصب أو نفور الأمريكي اتجاه بعض أجناس الشعوب الأخرى و يقاس هذا المدى بوضع الفرد علامة أمام العبارات التي تلائمه في المقياس، فيما يلي نموذج لمقياس البعد الاجتماعي لبوجاردوس.

إلى مزيد من القبول.

أستبعدهم من وطني	أقبلهم كزائرين لوطني	أقبلهم كمواطنين في بلدي	العمل	أجاورهم في السكن	أصادقهم	أنزوج منهم
7	6	5	4	3	2	1

إلى مزيد من الرفض.

#### الشكل رقم : 04

نموذج لقياس البعد الاجتماعي لبوجاردوس

و ما يلاحظ على هذا المقياس أن:

- عبارات المقياس ليست متدرجة تدرجا متساويا، أي لا تتساوى الأبعاد بين وحدات المقياس.
- لا يقيس الاتجاهات الحادة مثل التعصب الديني وغيره.
- أن من يوافق على الوحدة الأولى فعادة سيوافق على الوحدات الثانية و الثالثة و الرابعة و الخامسة.

#### 9-1-2 مقياس ثيرستون:

يطلق على هذه الطريقة بالمسافات المتساوية البعد، و تنحصر طريقة إعداد هذا المقياس في الخطوات التالية:  
جمع أكبر قدر ممكن من العبارات التي يمكن أن تغطي مدى الموافقة أو الرفض أو التقبل أو النفور للاتجاه المراد قياسه.

محاولة إقناع مجموعة من الخبراء في الميدان يصل عددهم إلى مائة أو أكثر لتقسيم هذه العبارات.

تعرض كل العبارات التي جمعها الباحث على ورقة بيضاء و تقدم للمحكمين (الخبراء).

يطالب من كل منهم و بشكل مستقل أن يضع كل عبارة في خانة من إحدى عشر ( 11 ) خانة، حيث أكثر

العبارات إيجابية تكون في الخانة رقم (1) و أكثرها سلبية في الخانة رقم (11) إحدى عشر، و المحايدة في الخانة

رقم (6) ستة، تستبعد العبارات الغامضة أو الغير مناسبة، و التي تختلف في شأنها المحكمين، تستطيع أن تحسب

بكل سهولة متوسط أو وسيط كل عبارة من حيث التقبل أو النفور و تكون قيمة المتوسط هي الوزن الذي

يعطى لهذه العبارة. يمكن اختبار حوالي اثنان و عشرون (22) عبارة تبعد الواحدة عن الأخرى بنفس المقدار.

توضع العبارات التي وقع عليها الاختيار في قائمة مبدئية و تطبق على عينة من الأفراد للوقوف على صدق هذه العبارات أي قياس ما وضعت لقياسه.

تفرغ درجات المبحوثين عن سؤال معين فإذا اتفق اتجاه الشخص الذي اختار عبارة مع ما لهذه العبارة من قيمة في تعبيرها عن الاتجاه فهي جيدة. أما إذا وجدنا عبارة تعكس حب الكنيسة مثلاً و قد اختارها و علّم عليها عدد كبير ممن ينفرون منها فيجب استبعاد هذه العبارة من المقاييس.

تفرغ درجات المبحوثين عن سؤال معين، للموقوف على العبارات التي تعبر عن الاتجاه و التي تتفق درجات المبحوثين و معناها مع الاتجاه.

في النهاية تقبل العبارات التي تثبت أنها تعبر فعلاً عن موضوع الاتجاه.

يصمم المقياس بناء على هذه العبارات التي تثبت صحتها عن طريق المبحوثين و المحكمين الخبراء في الميدان و بهذا يصلح المقياس للاستعمال، و ما يلاحظ على هذه الطريقة:

➤ صعوبة إيجاد خبراء غير متحيزين أو متعصبين.

➤ تتطلب هذه الطريقة جهداً و وقتاً كبيرين.

### 9-1-3- مقياس ليكرت:

تعتبر طريقة بسيطة تنحصر في اختيار عدد من العبارات، تتناول الاتجاه النفسي المراد قياسه، و على المفحوصين

أن يجاوبوا على هذه العبارات بموافق بشدة أو موافقون أو مترددون أو لا يوافقون بشدة، و يحصل المفحوص

على درجات من 5 إلى 1 على التوالي. و على هذا فالدرجة المرتفعة تدل على الاتجاه الموجب و الدرجة

المنخفضة تدل على الاتجاه السالب، بعد جمع الدرجات التي يحصل عليها الفرد من كل عبارات المقياس يمكن

تفسيرها فقط في ضوء توزيع درجات الأشخاص الآخرين، ما يلاحظ على هذا المقياس:

- تعتبر سهلة مقارنة بطريقة «ثيرستون»

- إن الفرد مطالب بأن يعبر اتجاهه في كل عبارة من عبارات المقياس و لهذا فإن عبارة تمدنا بمعلومة.

9-1-4- طريقة جيمان:

تعتمد هذه الطريقة على إنشاء مقياس تجميعي متدرج يحقق فيه شرطاً هاماً، وهو أنه إذا وافق الفرد على عبارة معينة فيه فلا بد أن يعني على أنه يوافق على العبارات التي أدنى منها، ولا يوافق على العبارات الأعلى منها، و يلاحظ أن هذا المقياس يوافق الاتجاهات التي يمكن فيها وضع عبارات قابلة للتدرج.

9-1-5- مقياس التمايز السيمانسي: (1)

طور أوسجود و سوسي و ثابتوم سنة 1957 منهج التمايز السيمانسي، و يعتبر هذا المقياس أداة موضوعية لقياس دلالة و مضمون المعاني و المفاهيم، و هنا يجب أن نشير أنه لا يوجد اختبار معروف و منشور يسمى اختبار لتمايز السيمانسي، و إنما هناك طريقة و أسلوب وضعه أوسجود و زملائه، أما فكل باحث عليه أن ينشئ اختياره حسب هذه الطريقة.

و يتكون اختيار تمايز معاني المفاهيم على مكونين أساسين هما:

- 1) المفاهيم التي يتحدد على أساسها معنى و مضمون دلالة كل من المفاهيم.
  - 2) المقاييس التي تتحدد على أساسها معنى و مضمون و دلالة كل من المفاهيم و في اختيار المفاهيم التي يحدد الفرد معناها بالنسبة له، يضع علامة على إحدى الدرجات السبع التي توجد على كل مقياس بهذه المفاهيم.
- وهناك ثلاثة عوامل هامة للمعنى هي:

- 1) عامل التقويم و يتعلق بمقاييس مثل الصفات (حسن، رديء)
- 2) عامل القوة و يتعلق بصفات مثل (قوي، ضعيف).
- 3) عامل النشاط و يتعلق بصفات (نشيط، خامل).

و ما يلاحظ على هذه الطريقة أنها تتميز عن باقي مقاييس الاتجاه الأخرى في قياسه لاستجابات المعنى النفسي للأفراد إزاء المفهوم الواحد داخل أبعاد متباينة.

9-1-6- مقياس كينيون للاتجاهات نحو النشاط البدني: (1)

يرى "كينـيـون " أن الفرد قد يتخذ اتجاهها موجبا نحو بعض هذه الفئات أو المكونات الفرعية وقد يتخذ اتجاهها سالبا نحو بعض الفئات أو المكونات الفرعية الأخرى. والاتجاه طبقا لمفهوم "كينيون " هو استعداد مركب ثابت نسبيا يعكس كل من وجهة وشدة الشعور نحو موضوع نفسي معين كان عيانيا أو مجرد ، في ضوء هذه المفاهيم السابقة وفي إطار بعض الدراسات النظرية والتجريبية استطاع "كينيون " أن يحدد ستة أبعاد للاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي عل النحو التالي :

أ- النشاط البدني كخبرة اجتماعية :

من المفترض أن النشاط البدني الرياضي الذي يشترك فيه جماعة من اثنين فأكثر ينطوي في نظر بعض الأفراد على قيمة اجتماعية وعلى إمكانية إشباع حاجات اجتماعية معينة وعلى ذلك فإن النشاط البدني الرياضي كخبرة اجتماعية والتي تسمح بإمكانية التعرف على أفراد جدد وتكوين علاقات بين الناس .

ب - النشاط البدني للصحة واللياقة :

انطلاقا من الفكرة السائدة لدى الكثيرين سواء من الممارسين أو غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي ، أن هذا اللون من النشاط يمكن أن يفيد الصحة ويسهم في إكساب اللياقة البدنية فمن المعتقد أن هناك بعض الأنشطة البدنية يمكن أن تتميز أساسا بإسهامها وبدرجة كبيرة في تحسين صحة الفرد ولياقته البدنية.

ج - النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة:

المقصود بذلك تلك الأنشطة الرياضية التي تشتمل على جوانب معينة من المخاطر يدركها الفرد وتثير لديه شعور بالتوتر والتي قد تظهر في بعض الأنشطة الرياضية التي تتميز باستخدام السرعة الزائدة أو التغير السريع المفاجئ للحركات أو توقع التعرض لبعض الأخطار مع افتراض قدرة الفرد بصفة عامة على التحكم في مثل هذه المواقف والسيطرة عليها.



د- النشاط البدني كخبرة جمالية:

يرى الكثير من الأفراد أن هناك أنشطة رياضية معينة يدركها الفرد على أنها ذات طابع جمالي أو قد ترتبط بنوعيات فردية أو جمالية أو قد تمتلك القدرة على إشباع التذوق الجمالي أو الفني لدى البعض.

هـ - النشاط البدني لخفض التوتر:

قد يكون النشاط الرياضي في نظر البعض وسيلة لخفض التوترات الناجمة عن الإحباطات الناشئة من ضغوط الحياة العصرية، وعلى ذلك يصبح النشاط الرياضي في هذه الحالة وسيلة للترويح وقضاء وقت الفراغ وكعامل مساعد في تفريغ الانفعالات المكبوتة وبالتالي خفض التوتر.

و - النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي:

يرى البعض أن النشاط الرياضي قد يوفر المجال لإشباع الحاجة إلى التفوق الرياضي والمنافسة الرياضية. وقد يبدو أن ممارسة الأنشطة الرياضية التنافسية المعاصرة وخاصة في مجال المستويات الرياضية العالية ترتبط بنوع من الخبرات تدفع إلى المثابرة على التدريب الشاق وبذل الجهد وكبح جماح النفس في العديد من المواقف كما تتطلب التحلي عن - كثير من المصادر التي تشبع بعض الرغبات.

9-2 - المقاييس الغير مباشرة:

هناك حالات يتعذر فيها على الباحث نفسه أن يعبر لفظيا عن اتجاهه الحقيقي، فقد يكون هذا الاتجاه على مستوى لا شعوري، و لعل من أهم هذه الطرق:

9-2-1 - الطرق الإسقاطية: (1)

و تتمثل اختبارات هذه الطريقة في:

أ) اختبار تفهم المعاني TAT

ب) اختبار الاحباط المصور لروز نفيج

ج) اختبار تداعي الكلمات.

9-2-2 - السوسيو دراما و السيكودراما: (1)

تعتبر السوسيو دراما و السيكودراما من المصطلحات الأساسية في مجال القياس الاجتماعي، و يعتبر الطبيب يعقوب مورينو رائد هذا النوع من الدراسات التي تتعلق بالقياس الاجتماعي، وتعتبر التمثيليات الاجتماعية هي أسلوب من الأساليب التي تبحث في العلاقات بين الجماعات المختلفة في المجتمع و الأداء و الفلسفات و الاتجاهات و التيارات التي تسودها، و يعتبر السيكودراما من الأساليب الهامة في مجال الطب النفسي حيث تعتبر التمثيليات النفسية وسيلة من وسائل قياس الاتجاهات النفسية.

10-1 - الاتجاهات و المدارس المختلفة: (2)10-1-1 - الاتجاهات في إطار علم النفس المعلمي:

في عام 1888 اكتشف L.Lange أن الشخص المهياً نفسياً للضغط على مفتاح تلغرافي، و في نفس اللحظة يستقبل إشارة تلغرافية، هذا الشخص يكون رد فعله سريعاً عن ذلك الشخص غير المهياً نفسياً لذلك، و الذي لا يركز انتباهه أساساً على رد الفعل المتوقع و بعد تجارب Lange أصبح دور الاتجاه حاسماً، في كل تجارب علم النفس، و هكذا أصبح التهيؤ أو الاستعداد لأي عمل ذا أهمية قصوى و أصبح ذلك معروفاً على نطاق واسع بل و على مستوى عالمي.

10-2 - الاتجاهات و المدرسة الحيوية:

إن ضالة تمثيل الاتجاهات في الشعور أدى إلى اعتبارها مظاهر لنشاط المخ، فوجد « فرنسبرج » 1916 قد وصف الاتجاهات بأنها «اتساق من الحركات الثابتة» داخل أعضاء الجسم إلى المخ، إن بعض الكتاب المتأثرين إلى حد كبير بعلم وظائف الأعضاء الفيسيولوجيا، قد تحدثوا عن الاتجاهات تحت عناوين خاصة بدراسة الأعصاب مثل: **Incito Ggram ، Brain Patterns**، و كلها خاصة بمجموعات الخلايا العصبية و هذا يبين لنا مدى صلة هذا النوع من الدراسة بالاتجاهات.

<sup>1</sup> سيد عبد العال، طلعت حسن: مرجع سبق ذكره، ص 199.

<sup>2</sup> نفس المرجع ص 180.

**10-3- الاتجاهات و مدرسة التحليل النفسي:**

يوضح أنصار مدرسة التحليل أنه كان لفرويد **Freud** أثر كبير على الاتجاهات، فهو الذي أكسبها الحياة، و لولا تأثير نظرية التحليل النفسي لبقيت الاتجاهات نسبيًا بلا حياة، و لما كان لها ذلك الأثر في مجال علم النفس الاجتماعي، و يوضح أنصار هذه المدرسة أن اتجاهات الشخص تؤثر على سلوكه في الحياة، كما أنها تتدخل فعلا في تكوين «الأنا» و ذلك هو ما دعا بعض المشتغلين بعلم النفس في القول بأن «الأنا» في جوهرها ما هي إلا مجموعة متسقة منتظمة من الاتجاهات.

**10-4- الاتجاهات و علم الاجتماع:**

يرجع الفضل الأكبر لتحديد مفهوم الاتجاه، و جعله النواة المركزية في كافة الدراسات الاجتماعية إلى **توماس وزنانكي** سنة 1918، حيث أضيفا عليه مظهرا منهجيا في دراستهما الرائدة عن الفلاح البولندي في أوروبا، و أمريكا، هي دراسة ضخمة و متميزة في مجال السوسيولوجيا و السيكلوجيا و تقع في خمسة مجلدات 1918-1921. و قد احتلت دراسة الاتجاهات مكانا هاما، في مجال الدراسات السوسيولوجية التي تتعلق بمجال التغيير الاجتماعي، و ذلك لأن علماء علم الاجتماع يرون أن أي تغير اجتماعي يتطلب أولا: دراسة الاتجاهات النفسية السائدة لدى أفراد المجتمع، و الوقوف على مدى قابليتها للتغيير و التعديل، إذا أن أي تكوين جديدة قد يتعارض مع ما يوجد من اتجاهات كلاسيكية أو قديمة، و هذا يؤدي إلى ما يطلق عليه السوسيولوجيون «لسوء التنظيم الاجتماعي» الذي يؤدي إلى إعاقة و عرقلة حركة التغيير الذي ننشده.

**11** تغير الاتجاه:

إن الميول والاتجاهات النفسية تسعى إلى المحافظة على ذاتها لارتباطها بالإطار العام لشخصية الفرد وبمواجهته وبمفهومه لذاته وبما أنها مكتسبة ومتعلمة لذا فإنها قابلة للتغير والتعديل ، وقد وضح الدكتور فيصل العياشي انه يمكن أن تعمل الكثير لتغير أو تعديل الاتجاهات عن طريق عملية إعادة التربية وفعلها بتغيير أو تعديل الاتجاه النفسي

**11-1-1** أهم الطرق لتغيير وتعديل الاتجاه:**11-1-1-1** دور التربية في تغيير الاتجاهات:

التربية العملية الكلية الشاملة هي التربية التي تحيط بالفرد منذ ميلاده حتى مماته والتي تتمثل في التنشئة الاجتماعية من خلال الأسرة ومن خلال المؤسسات التعليمية التي ينخرط فيها. ولكي نحدد دور التربية في بناء وتغير الاتجاهات علينا أن نستعرض أهم الركائز فيها وهي:

**11-1-1-2** الأسرة: (1)

تعد الأسرة المؤسسة الاجتماعية الأولى التي ينشأ فيها الطفل ومن خلال التنشئة الاجتماعية تكتسب بعض الاتجاهات من الكبار ( الأب، الأم، الإخوة...) إذ تتجسد عادات واتجاهات وتعليمات الكيان في نفس الطفل وتصبح جزءا من بناء هذه النفس فالطفل يقتدي بالكبار من حوله ويصبحون نماذج بالنسبة إليه.

**11-1-1-3** المؤسسة التربوية:

تكمل المدرسة دور الأسرة في عملية التنشئة الاجتماعية خصوصا في بداية مرحلة المراهقة. التأثير الحاسم لدور المدرسة اكتساب أو تعديل اتجاهات قائمة تكمن أساسا في الدور الفعال الذي يؤديه المعلمون في هذه المرحلة فيعد المعلم بديلا للأب، كما تعد المعلمة بديلا للام وقد ثبت في العديد من الدراسات ان الاطفال والمراهقين كثيرا ما يتطابقون مع معلمهم ومدرسيهم فيمتصون اتجاهاتهم والكثير من خصائصهم وعليه يصبح إعداد المعلم والمدرس من الأهمية بل والخطوة الأولى التي تؤثر في هذه الفئة وتختلف الأدوار التي يؤديها المعلم في النقاط في ضوء الدراسات التحريمية والتجريبية:

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، الطبعة السابعة، 1985، ص212.

1 توجيه التلاميذ من الناحيتين النفسية والاجتماعية.

2 توجيه عملية التعليم بفنياتها المتباينة.

3 نقل التراث الثقافي.

4 العضوية في أسرة المدرسة

5 العضوية في مهنة التعليم

6 العضوية في المجتمع الذي ينخرط فيه.

وحتى يتمكن المعلم أو المدرس من تأدية هذه الأدوار لابد أن يتضمن إعداده جوانب عدة هي :

أ - **الجانب الأكاديمي** : والذي يتضمن إعداده علميا حتى يستطيع نقل المعرفة على وفق مادة

متخصصة، (لغة - الرياضيات - تربية بدنية... الخ)

ب - **الجانب الثقافي العام**: والذي يتمثل في دور رصيد المعرفة خارج نطاق التخصص.

ت - **الجانب المهني (التربوي)**: الذي يتمثل في طرائق التعليم وفهم حاجات النمو ومطالبة في

مراحل العمر المختلفة.

ث - **الجانب الشخصي والاجتماعي**: ويعد هذا الجانب الضلع الرابع في مربع الإعداد الذي يكمل

عملية الإعداد وتكمن أهمية هذا الجانب في البناء الشخصي للمعلم (خصائصه - سماته - اتجاهاته -

قيمة عاداته وممارساته... الخ)

وهي الجوانب التي يتطابق معها التلاميذ وعليه كلما كانت هذه المكونات ايجابية وصالحة كان ذلك في صالح

التلاميذ ... فالمدرس هو المدرسة وعليه تعد المدرسة أو يعد المدرس واحدا من القيادات المهمة أو واحدا من

وكالات التطبع الاجتماعي للتلاميذ عن طريق غرس اتجاهات موجبة أو تعديل اتجاهات سلبية.

11-1-4 الوسائط التربوية:

تشعب العملية التربوية من خلال العديد من الوسائط كما أنها تتسم بالاستمرارية، أصبح مفهوم مصطلح التربية المستمرة يؤدي مجموعة وظائف منها على سبيل المثال الوظيفة التجديدية بمعنى ملاحظة التطورات على كافة الأصعدة فتصبح المفاهيم والمعارف السابقة لا جدوى منها وتصبح المستجدات واردة بصفة مستمرة والوظيفة الثانية للتربية المستمرة في زيادة فعالية (إنتاجية) العملية التربوية لتأهيل النشء ، وكذلك الوظيفة الثالثة إنسانية التوجه، فالملاحظ أن التقدم المعرفي في البحوث والإنتاج يغلب عليه الطابع المادي وتساهم التربية المستمرة في ضوء وظائفها في اكتساب أو تعديل اتجاهات الأفراد والجماعات من خلال وسائل تربوية متعددة كالتلفاز والحاسوب والأفلام والشرائط والآلات التعليمية... الخ وتصبح التربية المحدد الأساسي في بناء الاتجاهات وتغييرها وحيث أن للتربية وسائط متباينة ومتعددة يكون من المتوقع أن التباين اثر كل منهما في تغيير الاتجاهات على وفق السياقات المختلفة لكل وسط تربوي.

11-1-5 المجتمع: (1)

لكل مجتمع ثقافته والمقصود بهذا كل ما يميز مجتمع عن آخر من حيث العموميات كاللغة المستخدمة، نوع التطبيع الاجتماعي السائد، والنظر إلى الولد والبنت ، والعادات والتقاليد، والحكم، والطقوس والمحارم... الخ، ومع وجود هذه العموميات التي تميز مجتمع ما عن آخر يوجد داخل نفس الثقافة الواحدة ثقافات فرعية تتمثل في شرائح المجتمع المتباينة على وفق الوضع الطبقي أن كان المجتمع طبقيا -الريف والحضر، نوع التعليم ومستواه، نوع المهنة ومستواها مدخول الأفراد المتباين ... الخ.

من تباينات داخل الشرائح، بحيث تتحدد بالممارسة خصائص مختلفة إزاء كل شريحة إضافة إلى ما هو شائع بين أفراد الثقافة العامة بيد انه داخل كل شريحة ذات ثقافة فرعية توجد أيضا قبايل بين أفراد الشريحة نفسها في ضوء الخبرات الذاتية والممارسات الفردية لكل فرد.

وعليه ففي أي مجتمع نجد ما هو عام بين أفراد المجتمع وما هو خاص إزاء الشريحة التي ينخرط فيها الفرد وما هو بالنسبة لكل فرد ، كذلك ثمة تباين آخر على المستوى العمري من أفراد المجتمع يتبلور على وفق المراحل العمرية

<sup>1</sup> محمود عبد الحليم منسي : مرجع سبق ذكره ص35

فليس متوقعا أن يتم تمثيل فلسفة المجتمع وأهدافه بين الأطفال بالقدر نفسه والوعي لدى المراهقين أو الكبار أو الشيوخ كذا الحال بين الرجال والنساء. ولذا يلاحظ دوما التباين واختلاف التطورات في أفراد المجتمع بسبب ثقافته الفرعية وبسبب المراحل العمرية، وعليه تتعدد طرائق وفتيات تغيير الاتجاهات لدى أفراد المجتمع عن طريق مؤسساته وكلما كان المجتمع متماسكا منسجما مشاركا في الحضارة المعاصرة ، وكلما ارتفع مستوى معيشة أفرادها، كلما أشع حاجات الأفراد المادية والنفسية والروحية، ساعد ذلك على تثبيت الاتجاهات المرغوبة وتمثلها ، وكذا تعديل الاتجاهات السلبية أن وجدت ، ويكون العكس صحيح فالمجتمع المتفسخ والذي يعاني أفرادها من ألوان شتى من الإحباطات ، وتكثر فيه البطالة والأزمة الاقتصادية وتتراكم عليه الديون يكون عاجزا عن غرس اتجاهات صالحة ويزداد وجود الاتجاهات السلبية بين الأفراد.

## 12-1- أهم الوسائل لتغيير وتعديل الاتجاهات: (1)

### 12-1-1- الإعلام والاتصال:

الإعلام هو وسيلة تبليغ فكري وثقافي ويعتبر الاتصال من أهم العناصر حيث يكون مردوده ناجحا ويتوقف هذا النجاح على قدرة المرسل في اختيار الوسيلة المناسبة وتحميلها دون نقل الرسالة بفن وعلم ومهارة.

### نماذج الاتصال التعليمي:

لكي يتسنى لنا فهم العملية ومعرفة عناصرها الأساسية ومعرفة دور كل عنصر من خلال تفاعله مع غيره من العناصر في عملية الاتصال متكاملة تؤدي إلى إنجاز فعاليات متعددة كالتعليم أو التغيير في الاتجاهات أو اكتساب اتجاهات جديدة أو أنماط سلوكية تنعكس على واقع الحياة

### 12-1-1-1- قنوات الاتصال:

➤ المحاضرات المتخصصة العامة: هي لقاءات إعلامية وإرشادية وتعليمية تهدف إلى نقل رسائل معرفية من أشخاص متميزين إلى مجموعة عامة من الناس ذو علاقة بهذا النوع من المعرفة على الغالب وأصبحت المحاضرة وسيلة وثيقة يرجع إليها مدعمة بالصورة والشرائح والرسومات التوضيحية وربما بالأشرطة المسجلة

<sup>1</sup> عبد الفتاح دويدات: سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات والاتجاهات، درا النهضة العربية ، بيروت، 1992، ص 66

صوتيا أو تلفزيونيا لتصبح وثيقة علمية مرجعية تستخدم في أغراض مشاهدة للتعلم والإرشاد والإعلام والتوجيه.

➤ استغلال الأماكن العامة: والمتوفرة في البيئة كأماكن التي تجمع لتسهيل عملية الاتصال واهم هذه الأماكن

هي :

➤ المؤسسات التعليمية كالمدارس والمعاهد.

➤ الأندية الفكرية الثقافية وأماكن التجمع المشاهدة.

➤ أماكن الممارسة كالقاعات والملاعب.



خلاصة:

تعرفنا من خلال هذا الفصل على الاتجاهات و التي تعتبر الموجه نحو قبول الفرد لموضوع ما أو رفضه. فالإتجاه نحو موضوع ما و الرضاية و الإحساس و الاندماج إليه يتولد نتيجة الاحتكاك و الاتصال المستمرين بين الفرد و بيئته الاجتماعية. و مهما تعددت أنواع الإتجاه من فردية و خاصة موجبة و سالبة، ظاهرة أو خفية، قوية أو ضعيفة، خاصة أو عامة فهي تتمتع كلها بنفس الخصائص من حيث أنها تكوين فرضي، مكتسبة و تراوحها بين الإيجابية و السلبية، إلا أنهما تمر بنفس مراحل التكوين و تتمتع بنفس الخصائص و الميزة، و مهما اختلفت آراء مختلف المدارس و المفكرين في إعطاء تعريف واحد متفق عليه. فإن الإتجاهات كموضوع يجد ذاته ذو أهمية عالية، فدراسة اتجاه التلميذ نحو النشاط البدني الرياضي و قيامه يسمح لنا بتوقع سلوكه، و يعطي للمتابع أو الباحث في هذا المجال (أي النشاط البدني الرياضي)، فرصة لدفعه نحو الإتجاهات الأنشطة الرياضية التي تناسب و اهتماماته في هذه المرحلة (المراهقة) حيث يحاول من خلالها إبراز بعض من جوانب شخصيته كالقوة، و حب الفوز و الاندماج مع الآخرين.

ونظرا لما للانشطة البدنية من تأثير ايجابي وفعال ، حيث انها تعمل على تقويم اتجاهات الشباب السلبية ، فتصحح مسارها لتصبح اتجاهات ايجابية ، واستثمار الطاقات في نشاط هادف وبناء ، للارتقاء بالمستوي الفني والبدني ، والنفسي للتلاميذ اثناء ممارستهم للنشاط البدني ، والذي ينعكس بصورة واضحة على سلوكاته وممارساته خارج اطار النشاط البدني ، حيث يمكن ان يستفيد من الخبرات التي يكتسبها من خلال اتجاهه الايجابي للممارسة النشاط البدني ويوظفها في حياته العادية

الفصل الثالث

النشاط البدني

تمهيد

تعتبر التربية البدنية والرياضية عملية تربوية يكتسب الفرد من خلالها سلوكيات مختلفة تهدف إلى تحسين العلاقات الإنسانية والاجتماعية وتحقيق التكيف الاجتماعي ولها أهمية كبيرة في تربية المراهق بحيث ينشأ نشأة سليمة من الناحية البدنية والعقلية والاجتماعية نفسية

فالنشاط الرياضي بنظمه وقواعده السليمة والوانه المتعددة يعتبر ميدانا من ميادين التربية وعنصر قوي في اعداد الفرد الصالح ، من خلال تزويده بخبرات ومهارات واسعة ، تمكنه من التكيف مع مجتمعه قادرا على تشكيل حياته وتساعدته مساندة تقدم العصر ، وتطوره وذلك لكون النشاط البدني يعمل على ترقية العادات الانسانية من خلال تأثيره على صحة الفرد البدنية ، والعقلية ، والخلقية ، والحركية ، او المهارة في ادائها من خلال نشاط رياضي معين ، هي عبارة عن وحدة تشترك في انجازها مختلف الاجهزة الحيوية لدى الانسان ، كما انه لا يمكن الاستغناء عن الجانب النفسي والاجتماعي .

فمن خلال الأنشطة الرياضية يمكن تحقيق المثل العليا والقيم الأخلاقية، و على هذا الأساس أردنا أن نبرز مفهوم التربية البدنية والرياضية، أسسها وأهدافها وعلاقتها بالتربية العامة، كما سنتطرق أيضا إلى الأنشطة البدنية وهذا من خلال تسليط الضوء على تعريف نشاط والنشاط البدني وأنواع النشاط البدني ودون ان ننسي الاهداف العامة من ممارسة النشاط البدني التربوي والأهمية التي يكتسبها من كل النواحي.

**1- التربية: (01)**

الفرد الإنساني لا بد ان ينشأ في جماعة، لانه يحتاج منذ ولادته الى من يرعاه وبتعهده التربية والعناية حتى يشب عن الطوق ويصبح قادرا على الاعتماد على نفسه من جهة، وان يكون عضوا صالحا في الجماعة التي ينتمي اليها من جهة ثانية تلك التربية او الرعاية التي يتلقاها لا تقتصر على جانب واحد من جوانب شخصيته الروحية والعقلية والوجدانية والاخلاقية والجسمية والاجتماعية. وهنا نستطيع القول بان التربية وسيلة للتنشأة الاجتماعية او بواسطتها يتمكن المجتمع من الحفاظ على تراثه الديني والثقافي والاجتماعي وعلى استمراره

**2- تعريف التربية**

يقول ابن سينا في التربية: "هي وسيلة لاعداد الناشئ للدين والدنيا في آن واحد، وتكوينه عقليا وخلقيا، وجعله قادرا على اكتساب صناعة تناسب ميوله وطبيعته وتمكنه من كسب عيشه.2

" التربية هي عملية نمو مزدوجة لكل من الفرد والمجتمع، ترمي الى التنمية الشاملة لكل منهما والى مساعدة الفرد على تحقيق التعلم والتغير المرغوب في سلوكه، وعلى بناء خبراته وتجديدها وتعميقها وتوجيهه اللاحق منها، وعلى الانتقال من طور الفردية الى الطور الاجتماعي، وعلى تشكيل شخصيته وفق توقعات المجتمع وعلى اكسابه المعايير والتقاليد والقيم والاتجاهات السائدة في مجتمعه، اضافة الى اللغة التي تسير له عملية الاتصال والتفاعل بينه وبين افراد مجتمعه.3

**3- خصائص التربية:**

"تمتاز التربية بمجموعة من الصفات والخصائص، يمكننا تلخيصها فيما يلي:

التربية عملية مستمرة تعني بانها لا تقتصر على مرحلة عمرية معينة من عمر الانسان، بل هي عملية مستمرة معه من الولادة حتى الممات، فهي عملية اضافة وتجدد للخبرة، حيث تضيف له هذه التربية كل يوم

1 - هادي مشعان ربيع: مدخل الى التربية، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الطبعة الاولى، 2006، ص17.

2 - د/ احمد محمد الطيب: اصول التربية، المكتب الجامعي الحديث، الطبعة الاولى، الاسكندرية، 1999، ص21

3 - هادي مشعان ربيع: مدخل الى التربية، مرجع سابق، ص21.

من التجارب والدروس ما يمكنه من قضاء شؤون حياته اليومية وحاجاته المتجددة، لذلك فالإنسان يبقى في حاجة مستمرة إلى التربية.

### 3-1- التربية عملية تكاملية:

التربية لا تقتصر على جانب واحد من جوانب شخصية الفرد بل هي تتناول جميع جوانب شخصيته الجسمية والعقلية، والوجدانية والاجتماعية والنفسية والخلقية بشكل متكامل، وهي أيضا عملية تربية الضمير الانساني وتسخير عواطفه في مجال الخير والابتعاد عن فعل الشر.

### 3-2- التربية عملية انسانية: (1)

التربية عملية انسانية ومختصة بالانسان وحده دون سائر الكائنات الاخرى اي هي امر اخص به الله سبحانه وتعالى الكائن الانسان، وميزه بها لان ذلك يحقق الهدف الذي في سبيله اوجد الانسان على هذه الارض".

### 4-1- اهمية التربية:

التربية عملية يحتاج اليها الفرد كما يحتاج اليها المجتمع لانها اساس البناء الخلقي الذي هو اساس بناء المجتمعات بدورها وتكوينها وبدونها تفقد هذه المجتمعات قدرتها على البقاء والاستقرار وتتحول حياتها الى فوضى كما ان التربية سببا اساسيا في تنمية الشعوب وتقدمها سياسيا واقتصاديا واجتماعيا وعسكريا. (2) وبذلك تبرز أهمية التربية في زيادة قدرة الشعوب على مواجهة التحديات العصرية والحضارية وفي جوانب أخرى كثيرة منها:

### 4-1- التنمية الاجتماعية:

فالتربية لها دورها الفعال في تنمية الاتجاهات السليمة للأفراد، وفي تمكينهم من ممارسة أدوارهم الاجتماعية... حيث أن نجاحهم في تمثيل هذه الأدوار، إنما يعتمد أساسا على مدى نجاح التربية التي

<sup>1</sup> - د/ احمد محمد الطيب: اصول التربية، مرجع سابق، ص 25-27.

<sup>2</sup> - هادي مشعان ربيع: مدخل الى التربية، مرجع سابق، ص 31.

يتلقونها، والتنشئة الاجتماعية التي يمارسونها مع النشء الجديد، وتكوين اتجاهات سليمة وصحيحة للأفراد نحو المجتمع ككل ونحو الإنسانية جميعا.

#### 4-2- إرساء الديمقراطية الصحيحة:

نظرا لأن التربية ترتبط بالتعليم ارتباطا وثيقا حتى أن كثيرا من المفكرين يطلقون كلمة التعليم ويؤكدون على أن الشخص كلما زاد تعليمه زادت حريته إذ أن التعليم هو منطلق الحرية. وهو الذي يحرّر الإنسان من العبودية... لذلك فإن العلم والتربية يصنفون على الأفراد والمجتمعات الحرية الكاملة، ويرسون دعائم الديمقراطية الصحيحة.

#### 4-3- التماسك الاجتماعي والوحدة الوطنية:

التربية لها دورها الفعال في المجتمع فهي التي تنمي الاتجاهات، وتوحد الأفكار وترسخ القيم وترسخ العقيدة، وتوسع الثقافة بين أفراد الشعب، وبالتالي تخلف بينهم التفاهم والتعاون مما يؤدي إلى توحيد الأفكار، وإلى خلق وحدة وطنية.

#### 4-4- إحداث التغيير الاجتماعي:

التغيير الاجتماعي عادة يقوم على الثقافة، والثقافة تتناسب طرديا مع التربية، فالتربية تهذب الثقافة، والثقافة توسع دائرة التربية التي تكون سببا في إحداث التغيير الاجتماعي، ورفع المستوى الفكري ومسيرة التغييرات والتطورات العصرية، وخلق الذوق الاجتماعي السليم مما يؤدي بدوره إلى رفع المستوى الاجتماعي، الذي يؤدي بدوره إلى رفع المستوى الحضاري للأفراد والمجتمعات.

#### 4-5 إستراتيجية قومية كبرى لشعوب العالم: (1)

تمثل التربية الجانب الرئيسي من جوانب الإستراتيجيات العالمية، فهي لا تقل أهمية عن الصحة والدفاع إن لم تكن هي الأساس في تقدمها، ذلك لأن التربية هي التي تخلق الإنسان الواعي الذي يعتمد عليه وطنه فهي تتعامل مع الكيف لا الكم... كذلك أصبحت التربية تمثل عصب الحياة للشعوب المعاصرة.

**4-6- بناء الدولة العصرية:**

فالتربية هي التي تجعل كل شيء يتم على حقيقته، وهي التي توجه الإمكانيات والأفراد وتسخرها لخدمة المجتمع، وبالتالي فإنها تعمل على نموه وتطوره، وما دام المجتمع ينمو ويتطور شيئاً فشيئاً، فيؤدي حتماً إلى تطور وتقدم الدولة وبنائها البناء الصحيح وخلق أجيال واعية تعمل على أحداث التغيير الاجتماعي والثقافي.

**5- اهداف التربية:**

التربية تهدف الى تنشئة الفرد سليماً منسجماً مع نفسه من جهة ومع مجتمعه وتقاليد من جهة اخرى، فيلم الفرد من المعارف الحياتية ويساعده على العيش ومواجهة المشاكل، فالتربية تهدف الى بناء شخصية متكاملة لدى الفرد لانها ترعى الجسم مقدار رعايتها بالعقل وصقله. إذا الأهداف التربوية متكاملة فالتركيز على هدف معين لا يعني اهمال الاهداف الأخرى انطلاقاً من ان التاكيد على الاهداف صعب مرة واحدة. (1)

وتتلخص أهداف التربية في محاولة الوصول الى بناء الشخصية المتكاملة من حيث:

**5-1- التربية الجسمية:**

" تتم التربية عادة برعاية الجسم وصحته مقدار رعايتها بتثقيف العقل وصقله، ومن أهم الأسباب التي دفعت برجال التربية الى الاتجاه نحو العناية بأجسام الناشئين وصحتهم في كل مرحلة من مراحل نموهم انهم وجدوا ان العناية بصحة الجسم وقيام اجهزته بوظائفها تؤثر في سعادة الفرد وسعادة المجتمع كما تأثر في أداء العقل ووظائفه ايضاً وقديماً شبه الاغريق المثل الاعلى للإنسان بالمثلث المتساوي الاضلاع قاعدته الجسم وضلعيه الروح والعقل. 2.

" ومن ناحية اخرى اهتمت التربية الحديثة بالصحة الجسمية للفرد فلم تكتفي بتنمية قواه البدنية والعقلية عن طريق التدريبات الرياضية وممارسته مختلف الأنشطة البدنية، بل يجب ان يخضع لفحوصات طبية

1 - د/ محمد اسماعيل: سوء التوافق الدراسي لدى المراهقين وتشخيصه وعلاجه، مطبعة الكاهنة، ط1، الجزائر، 1984، ص9

2 - زهير الشروبي: الامل في التربية الرياضية، المطبعة التعاونية بدمشق 1965، ص9

منتظمة، ويدرب على طرق الوقاية الصحية، واساليب التغذية السليمة وذلك بتعليمه آداب الطعام وآداب

السلوك بصفة عامة.1

### 5-2- التربية العقلية:

إن العقل استعداد فكري لدى كل انسان، لكنه ينمو ويزكو بالتدريب، ولقد كانت المدرسة القديمة تعتقد ان العقل ينمو بقدر ما يكتسب من المعلومات فأصبح الهدف عندها هو حشو الذهن باكثر قدر من المعلومات والحقائق دون أن تهتم بمدى مناسبتها لمستوى النضج العقلي للتلميذ ومدى ملاءمتها لحاجاته ومطالبه النفسية والعقلية والاجتماعية، الا ان علم النفس الحديث اثبت أن الذكاء قدرة تظهر في حسن التصرف امام المشاكل او حسن ادراك الفرد لهذه المشاكل وما فيها من عناصر مختلفة تربط بينها العلاقات المتبادلة لذلك كان هدف التربية الحديثة مهتم بالناحية العقلية، وهو تربية العقل على حسن التفكير وحسن ادراك الفرد لما يصادفه من مواقف معقدة وحسن تصرفه في هذه المواقف بناء على هذا الادراك السليم.

وما اهتمت به المدرسة الحديثة اكتشاف القدرات العقلية الخاصة لدى التلاميذ وتمييزها ورعايتها، ومن بين الاتجاهات الحديثة في التربية العقلية الاهتمام بالقدرات الابتكارية التي تظهر عند بعض التلاميذ ونلاحظ ايضا في البلوغ الزائد في القدرة الرياضية او في الابداع العلمي او الفني وتحرس بعض المجتمعات على الانتقاء لهؤلاء التلاميذ وتخصص لهم مدارس تقدم لهم فيها رعاية خاصة، وتعرف احيانا بمدارس المتفوقين.2

" تهدف التربية الحديثة الى تربية الفرد على حسن التفكير، وحسن التصرف في المواقف الصعبة، وتهتم ايضا باكتشاف القدرات الخاصة بالتلاميذ، وبالتالي يشتركون جسميا في العقل، وبالمقابل هناك فروق فردية، فهذا يملك درجات عالية في القدرة اللغوية وذلك يتفوق في القدرة الرياضية وهكذا، وعلى عكس

1 - امين انور الخولي: اصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، الطبعة الثالثة، 1996، ص20.

2 - علي يحي المنصور المكونات النفسية للتفوق الرياضي دار المعارف مضر 1978



التربية القديمة التي كانت تعتقد أن العقل ينمو بقدر ما يكتسبه من معلومات، وذلك دون معرفة ما اذا

كانت هذه المعلومات تتناسق ومستوى النضج العقلي للفرد.<sup>1</sup>

### 5-3- التربية الوجدانية:

تعتبر الصحة النفسية اهم شيء في التعليم ولقد اثبتت التربية الجدية انها أساس بناء شخصية كاملة ناضجة

وسليمة، ولان نجاح عملية التعليم تتوقف على سلامة النفس لذا اصبح من الضروري الاهتمام اكثر

بالحالة النفسية للتلاميذ والعمل على مساعدتهم نفسيا وذلك من اجل تحقيق التوازن النفسي لديهم.<sup>2</sup>

### 5-4- التربية الاجتماعية:

تعمل التربية الحديثة على تعليم الفرد كيفية التعامل مع الاخرين، ومعرفة حقوقهم وواجباتهم اتجاه

مجتمعهم، وتعلم الافراد التعاون فيما بينهم والمبادرة الفردية التي تنتفع بها الجماعة والمجتمع.<sup>3</sup> وهنا يظهر

هدف التربية في تنمية الروح الاجتماعية التي تشمل حسن التعامل مع الآخرين ومعرفة الحقوق والواجبات

التي يلتزم بها الفرد ازاء نفسه وازاء أسرته وزملائه ومجتمعه، كما يتدرب الفرد على اكتساب العادات

والقيم والمثل الأخلاقية التي تسود مجتمعهم، سواء كانت مثلاً دينية او فيما يتعارف عليها المجتمع.<sup>4</sup>

### 6- التربية البدنية والرياضية:

### 6-1- تعريف التربية البدنية:

'التربية البدنية والرياضية هي العملية التي يكتسب الفرد خلالها افضل المهارات البدنية والعقلية

والاجتماعية، واللياقة من خلال النشاط البدني. تعريف كوبسكي، كوزليك: " Kopecy &

"Kozlik

التربية البدنية جزء من التربية العامة، هدفها تكوين المواطن بدنيا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا بواسطة عدة

الوان من النشاط البدني المختار لتحقيق الهدف.

<sup>1</sup> -عصام عبد الحق التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات دار الكتب الجامعية ط2 مصر 1996 ص32

<sup>2</sup> .نفس المرجع ص33

<sup>3</sup> أحمد صالح عباس : تدريس التربية البدنية والرياضية - المكتبة الوطنية بغداد - العراق -1981 - ص24.

<sup>4</sup> - عباس سمراني ، قاسم حسن حسانين : التطبيق العلمي في التربية البدنية والرياضية - مطبعة جامعة بغداد- 1985 - ص65.

تعريف "Peter Arnold"

ذلك الجزء المتكامل من العملية التربوية التي تثير وتوافق الجوانب البدنية، العقلية والاجتماعية والوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي عبر النشاط البدني المباشر<sup>1</sup>.

### 6-2- الأسس العلمية للتربية البدنية:

إن كل حركة او مهارة وكل نشاط وكل صراع لا بد ان تجد تفسيره له وفي ضوء المعلومات المتسقة والمستندة الى القانون تستند الى التربية البدنية في وضع برامجها على أسس علمية ثابتة بيولوجية واجتماعية وفيزيولوجية نعرضها مفصلة كالآتي:

### 6-3- الأسس البيولوجية:

إن فهم الأسس البيولوجية للتربية البدنية والرياضية ضرورية بالنسبة للمربي في هذا الميدان حتى يمكنه تقديم التفسيرات المناسبة لكل حالة حيث انه يتعامل مع الجسم وقد يتعرض هذا الجسم للاذى اذا لم يكن المسؤول ملما بتأثيرات النشاط البدني على الجسم البشري<sup>2</sup>.

بما أن التربية البدنية والرياضية تهتم بالدرجة الاولى بجسم الانسان، هذا الجسم الذي يتميز بميكانيكية معقدة جدا، لهذا كان من الضروري ان يكون مدرس التربية البدنية والرياضية على دراية كاملة حول هذا الجسم من حيث تركيبه ووظائفه وأعضائه وميكانيزم حركته وهذا لا يعني ان يكون هذا المربي اخصائي لهذا فان منهج التربية البدنية والرياضية يحتوي على المواد البيولوجية علم التشريح، علم وظائف الأحياء، بيولوجيا الرياضة، علم البيوميكانيك حيث تزود الطالب المتعلم خلفية علمية فكرية للتعامل مع الفرد الرياضي<sup>(3)</sup>.

### 6-4- الاسس السيكولوجية:

إن التربية البدنية والرياضية لا تؤثر فقط على النمو والاعداد البدنيين، ولكن يمتد ذلك ليشمل الصفات الخلقية والادارية، فمعرفة الاسس النفسية يمكن ان يعطي تحليلا لأهم النواحي للنشاط البدني والرياضي

<sup>1</sup> - د. امين انور الخولي: اصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، الطبعة الثالثة، 2001، ص35-36.

<sup>2</sup> - محمود عوض بسوي. فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، 1984، ص28.

<sup>3</sup> - محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، الطبعة السابعة، 1985، ص120.

ويساهم في التحليل الدقيق للعمليات النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي لذلك على مدرس التربية البدنية والرياضية ان يقوم بتعليم أوجه النشاطات المختلفة التي تتضمنها مهنته طبقا للمبادئ السيكلوجية المتعارف عليها حتى يحقق نتائج احسن في وقت وجهد اقل.1

يعتبر اللعب ميدان من الميادين التي يعتني بها برنامج التربية البدنية والرياضية، حيث يرى المحللين النفسانيين ان اللعب بطريقة لفهم المحاولات التي يقوم بها الفرد للتوفيق بين الخبرات التي يمر بها، وان يكشف الفرد الذي يعاني من مشكلة خاصة ومشكلة عن طريق اللعب بشكل لا تعادله طريقة اخرى.2

### 5-6- الأساس الاجتماعية:

تستطيع التربية البدنية والرياضية ان تلعب دورا هاما في تحسين اسلوب الحياة وذلك لأنها تتدخل حياتنا اليومية وهي تساعد الفرد على التكيف مع الجماعة فما الرياضة إلا احد مظاهر التآلف الاجتماعي. إن التربية البدنية والرياضية قادرة من خلال انشطتها ان تقدم الكثير لتغطية احتياجات الفرد والتي تشمل التعاون واقتسام الحب والالفة والاهتمام بآراء الآخرين والرغبة بالتأثير والتأثر بالغير.3

الأساس الاجتماعي الذي تتركز عليه التربية البدنية والرياضية له دور في تحسين الحياة الديمقراطية، فقد عملت التربية البدنية على تكريس العلاقات الانسانية السليمة، ومحاولة هزم المنافس بطريقة سليمة اجتماعية مقبولة، وبصفة عامة تحسين الأوضاع الاجتماعية، بعدما كانت تتسم في العصر البدائي بالعنف والضرب والقسوة والقيام بأعمال لا تليق بالمجتمع الانساني.

لهذا فمن الضروري ان تقوم التربية البدنية والرياضية على اسس علمية وتربوية والتي تجعل شبابنا على المستوى المطلوب من التكامل والصحة الجسمية والنفسية والتي تساعد على التغلب على احتياجاته واحتياجات عصره وتتلور قيمة التربية البدنية والرياضية حول هذا الهدف، فان لم تحققه بدرجة واضحة

1 - محمود عوض بسيوني. فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية، مرجع سابق، ص29.

2 - امين انور الخولي. جمال الدين الافغاني: مناهج التربية البدنية المعاصرة، دار الفكر العربي، القاهرة، الطبعة الاولى، 2000، ص26.

3 - محمود عوض بسيوني. فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية، مرجع سابق، ص30.

كان على اغلب المسؤولين عن التربية اعادة النظر فيما هي عليه، ودراسة ما يعرقلها ويحول دون تحقيق الهدف 1.

## 7- النشاط البدني:

### 7-1- تعريف النشاط:

هو عملية عقلية أو سيكولوجية و بيولوجية متوقعة على طاقة الكائن الحي و تتميز بالتلقائية أكثر منها بالاستجابة. (2)

### 7-2- تعريف النشاط البدني:

نستخدم كلمة النشاط البدني، كتعبير يقصد به المجال الكلي أو الإجمالي لحركة الإنسان و كذلك عملية التدريب و النشاط و التربص في مقابل الكسل و الخمول.

في الواقع فإن النشاط البدني بمفهومه العريض هو تعبير عن كل أنواع النشاطات البدنية التي يقوم بها التلميذ، و التي يستخدم فيها بدنه بشكل عام و هو مفهوم انتروبلوجي، أكثر منه اجتماعي لأنه جزء مكمل و مظهر نفسي لمختلف الجوانب الثقافية و النفسية للفرد.

و قد استعمل بعض العلماء تعبير النشاط البدني على اعتبار انه في المجال الرئيسي المشتمل على ألوان أشكال أطر الثقافة البدنية.

و من بين هؤلاء العلماء " سوزلاسون" الذي اعتبر النشاط البدني بمتزلة نظام رئيسي تدرج تحته الأنظمة الفرعية الأخرى، لدرجة أنه يرد ذكر التربية البدنية على الإطلاق في مؤلفاته، و اعتبر النشاط البدني التغيير المتطور تدريجيا كالتدريب البدني، الثقافة البدنية و هاته التعبير اتمازت تستخدم حتى الآن و لكن بمضامين مختلفة(3).

1 - امين انور الخولي. جمال الدين الافغاني: مناهج التربية البدنية المعاصرة، مرجع سابق، ص26.

2 أحمد زكي بدوي: "معجم العلوم الاجتماعية" دار النشر-القاهرة-مصر-1977 ص:08

3 عصام عبد الخالق: "التدريب الرياضي، نظريات و تطبيقات" دار الكتب الجامعية-ط 2-مصر-1982-ص14-15

**7-3- النشاط البدني الرياضي:**

يعتبر النشاط البدني الرياضي أحد الأشكال الراقية للذاكرة لدى الإنسان، و هي الأكثر تنظيماً و الأرفع مهارة من الأشكال الأخرى للنشاط البدني .

و يعرف " مات فيف " النشاط البدني "أنه التدريب البدني الذي يهدف إلى تحقيق أفضل نتيجة ممكنة للمنافسة".

و يرى " سو كولا " أن التنافس سمة أساسية تضيف على النشاط الرياضي طابعا اجتماعيا ضروريا، و ذلك لأن النشاط الرياضي نتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث أنه كائن اجتماعي ثقافي(1).

و يتميز النشاط الرياضي عن بقية النشاط البدني بالاندماج الخالص و من دونه لا يمكن أن نعتبر أي نشاط أنه نشاط رياضي .

و يشير "لوشن وسج" إلى أن النشاط البدني الرياضي يمكن أن يعرف بأنه نشاط باللعب التنافسي داخلي و خارجي المردود أو العائد و يتضمن أفرادا و فرقا تشترك في النشاط و تقرر النتائج في ضوء التفوق في المهارة البدنية(2).

**8- أهداف النشاط البدني التربوي:****8-1 - هدف التنمية البدنية:(3)**

تسهم النشاطات البدنية التربوية في الارتقاء بالاداء البدني والوظيفي للإنسان ،ولانه يتصل بصفة الإنسان ولياقته البدنية فهو يعد من اهم اهداف التربية البدنية والرياضية التي تعمل على تطوير وتحسين وظائف اعضاء جسم الانسان من خلال الأنشطة البدنية الحركية المقننة وكذلك المحافظة على مستوى اداء هذه الوظائفوصيانتها , ويتضمن هدف التنمية البدنية والعضوية قيما بدنية وجسمية مهمة تصلح لان تكون أغراضا ملائمة ومهمة على المستويين التربوي والاجتماعي وتتمثل في :

<sup>1</sup> علي يحي المنصور: "المكزونات النفسية للتفوق الرياضي" الاسكندرية-مصر-1978-ص30.

<sup>2</sup> عصام عبد الخالق "التدريب الرياضي" -مرجع سابق-ص18

<sup>3</sup> نفس المرجع

- اللياقة البدنية .
- القوام السليم الخالي من العيوب والانحرافات.
- التركيب الجسمي المتناسق والجسم الجميل
- السيطرة على البدانة والتحكم في وزن الجسم.

### 8-2- هدف التنمية الحركية : (1)

تشكل الظاهرة الحركية لدى الانسان اهم ابعاد وجوده الانساني سواء على المستوى الحياتي (البيولوجي) أو المستوى الثقافي ، ويشمل هدف التنمية الحركية على عدد من القيم والخبرات والمفاهيم التي تتعهد حركة الانسان .وتعمل على تطويرها والارتقاء بكفائتها , وتعتمد حركة الانسان على العمل المتوافق والمتناسق بين الجهازين العصبي والعضلي . وهي تناسس على الحركة الاصلية الطبيعية الموروثة للنوع الإنساني كله.

### 8-3- هدف التنمية المعرفية:

يتمثل هدف التنمية المعرفية في العلاقة بين ممارسة النشاط البدني والرياضي وبين القيم والخبرات والمفاهيم المعرفية التي تمكن اكتسابها من خلال ممارسة النشاط والتي تتضمن المفاهيم والمبادئ التي تشكل الموضوعات ذات الطبيعة المعرفية العقلية المرتبطة بالنشاط الرياضي وتحكم اداءاته بشكل عام. ويهتم الهدف المعرفي بتنمية المعلومات والمهارات المعرفية كالفهم والتطبيق والتحليل والتركيب والتقدير لجوانب معرفية في جوهرها ,رغم انتسابها للتربية البدنية مثل:

- تاريخ الرياضة وسيرة الابطال.
- المصطلحات والتعبيرات الرياضية.
- مواصفات الأجهزة والأدوات والتأهيلات
- قواعد اللعب ولوائح المنافسات
- طرق الأداء الفني للمهارات واساليبها

<sup>1</sup> أمين أنور الخولي"الرياضة و المجتمع"مصدر سبق ذكره ص32

- الخطط واستراتيجيات المنافسة
- اعتبارات الأمان والسلامة
- الصحة الرياضية والوقاية
- اللياقة البدنية الخاصة
- أنماط التغذية وطرق ضبط الوزن

### 8-4- هدف التنمية النفسية:

يعبر هدف التنمية النفسية عن مختلف القيم والخبرات والحصائل الانفعالية, والتي يمكن أن تكسبها النشاط البدني التربوي, بحيث يمكن اجمال هذا التأثير في تكوين الشخصية الانسانية المتزنة والتي تتصف بالشمول والتكامل , وتأثير الأنشطة البدنية والحركية في إطارها التربوي على الحياة الانفعالية للفرد لتتغلغل الى اعماق مستويات السلوك , حيث لا يمكن تجاهل المغري الرئيسي لجسم الانسان ودوره في تشكيل سماته الوجدانية والعاطفية.

### 8-5- هدف التنمية الاجتماعية: (1)

تعد التنمية الاجتماعية احد الاهداف المهمة والرئيسة في النشاط البدني , فالأنشطة الرياضية تتسم بشراء المناخ الاجتماعي ووفرة العمليات والتفاعلات الاجتماعية. التي من شأنها إكساب الممارس للرياضة والنشاط البدني عددا كبيرا من القيم والخبرات والحصائل المرغوبة والتي تتضمن الجوانب الاجتماعية في شخصيته وتساعد في التطبيع والتنشئة الاجتماعية والتكيف مع مقتضيات المجتمع ونظمه ومعاييره الاجتماعية والأخلاقية.

### 9- أهمية النشاط البدني : (2)

أهتم الإنسان منذ قديم الأزال بجسمه وصحته ولياقته وشكله ، كما تعرف عبر ثقافته المختلفة على الفوائد والمنافع التي تعود عليه من جراء ممارسة الأنشطة البدنية والتي اتخذت أشكالاً اجتماعية كالعاب والألعاب التمرينات البدنية والتدريب البدني ، والرياضي ، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه

<sup>1</sup> أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، مرجع سابق، ص 170.

<sup>2</sup> بسطوسي احمد بسطوسي : طرق التدريس من مجال التربية الرياضية ، مرجع سبق ذكره.درا الفكر العربي مصر 1984، ص 67.

الأشكال من الأنشطة لم تتوقف على جانب البدني ، الصحي وحسب ، وإنما تعرف على الآثار الإيجابية النافعة لها على الجوانب النفسية . الاجتماعية والجوانب العقلية المعرفية والجوانب الحركية المهارية ، والجوانب الجمالية الفنية، وهي جوانب في محلها تشكل شخصية الفرد تشكيلاً شاملاً منسقاً ومتكاملاً، وتمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة في تنظيمها فيأمر ثقافية وتربوية .

### 10- علاقة النشاط البدني بالتربية العامة :

يعتبر النشاط البدني من اهم المجالات ضمن المنظومة التربوية التي تعمل على تربية الأجيال وضمن صيرورة الحياة في الطريق الصحيح فهو الجزء الهام والحيوي من التربة العامة لان النشاط البدني والرياضي في صورته التربوية الجديدة ونظمه وقواعده السليمة وبألوانه المتعددة يعد ميدانا هاما يزود الفرد بخبرات واسعة تمكنه من التكيف مع مجتمعه وتعينه على مسايرة العصر وتطويره بفضل الدور الذي يلعبه في تنمية الفرد الشاملة جسديا ,عقليا ,انفعاليا واجتماعيا ويشير "مرجان" الى ان النشاط البدني ذو قيمة تربوية في حد ذاته ويرى الدكتور "أمين انور الخولي" ان الاستفادة من الأنشطة البدنية او الحركية هي كوسيلة لتحقيق اهداف التربية.(1)

ويتجلى ذلك الارتباط الوثيق والمتكامل بين النشاط البدني والتربية العامة فيما قاله "شيرمان": " إن النشاط البدني هو ذلك الجزء من التربة العامة الذي يتم عن طريق النشاط الذي يستخدم الجهاز الحركي لجسم الانسان الذي تنتج عنه ان يكتسب الفرد بعض الاتجاهات السلوكية كما يؤكد من التربية العامة وهي ميدان تجريبي هدفه تكوين المطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني اختيرت بهدف تحقيق هذه الاغراض.(2)

كما اكتسبت تعبير النشاط البدني التربوي معنى جديدا بعد اضافة كلمة التربوي له وكلمة بدنية تشير الى البدن وهي كثيرا ما تستعمل في الاشارة الى صفات بدنية مختلفة كالقوة البدنية , النمو البدني الصحة البدنية , المظهر الجسماني وهي تشير إلى البدن كمقابل للعقل وعلى ذلك فحينما تضاف كلمة البدني التربوي والمقصود بها تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة اوجه النشاط التي تنمي وتصون جسم

<sup>1</sup> أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، مرجع سابق، ص171

<sup>2</sup> د. أمين أنور الخولي: اصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص34-38.



الإنسان , فحينما يلعب الانسان او يسبح او يمشي او يتدرب على التوازي او يمارس الترحلق أو يياشر لون من الوان النشاط البدني التي تساعد على تقوية جسمه وسلامته.

فان عملية التربية تتم في نفس الوقت، وهذه التربية قد تجعل حياة الإنسان أكثر رغدا أو بالعكس قد تكون من النوع الهدام ويتوقف ذلك على نوع الخبرة التي تصاحب هذه التربية، فقد تكون الخبرة سارة مرضية، كما قد تكون الخبرة تعيسة شقية، ومن ثمة قد تساعد في بناء مجتمع قوي متماسك، وقد تورث الإنسان انطباعات ضارة هادمة للجميع.

تتوقف قدرة التربية البدنية على المعاونة في تحقيق الاغراض التربوية، كما يتوقف انحرافها عن هذه

الاهداف على صلاحية القيادة المسؤولة عن توجيهها.(1)

فعن طريق برنامج الانشطة الرياضية الموجهة توجيهها صحيحا وسليما يكتسب الفرد المراهق المهارات

اللازمة لقضاء وقت فراغهم بطريقة مفيدة كما اهم يشتركون فينشاط يطور حياتهم الصحية.2

ولقد جاء الربط بين النشاط البدني التربوي بعد ان توصل علماء النفس والتربية في بحوثهم بالسعي نحو

محاولة الوصول الى انسب الطرق التي تساهم في زيادة حصيلة الفرد وتزويده بالخبرات واتضح ان ذلك

يتحقق عن طريق الانشطة الرياضية لذا كان للرياضة دورها وأهميتها في تربية الفرد بحيث ينشأ نشأة

سليمة. فأصبحت الصلة الاسمية التي تربط بين الغرض والتطبيق، واصبح ارتباطها واضحا وجليا باتفاقهما

في الغرض والمعنى والمظهر الذي يحدد تنمية وتطوير وتكييف النشء من الناحية

الجسمانية والعقلية والاجتماعية، والانفعالية وذلك عن طريق الانشطةالبدنية المختارة لغرض تحقيق أسمى

المثل والقيم الانسانية تحت اشراف قيادة صالحة ومؤهلة تربويا.3

وتتمثل العلاقة الموجودة بين النشاط البدني التربوي

والتربية هي علاقة ارتباطية وحيث أن النشاط البدني التربوي جزء بالغ الاهمية من عملية التربية وهي

تلعب دورا هاما في اكتساب الصحة البدنية والعقلية والنفسية، فالتمارين البدني يعود بالفائدة على الصحة

1 محمود عوض بسيوني. فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية، مرجع سابق، ص11-12.

2 - تركي رايح: النظريات التربوية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1982، ص112.

3 - علي بشير الغاندي. ابراهيم، زيادة فؤاد عبد الوهاب: المرشد الرياضي، المنشأة العامة للنشر والتوزيع والاعلام، ليبيا، طرابلس، ص20.

وهي علاقة ارتباطية كون الانسان كائن شمولي وهو يواجه حياته على هذا الاساس فلا يمكن عزل جسده عن روحه كما لا يمكن عزل بدنه عن عقله، لان العقل يؤثر على الجسم ومجهوده.

### النشاط البدني في الثانوية:

تعمل التربية البدنية والرياضية كباقي المواد على تنمية وبلورة شخصية الفرد من جميع النواحي الحركية

منها والنفسية والاجتماعية معتمدة على النشاط الحركي الذي يميزها .

والذي ياخذ مداه من الانشطة البدنية والرياضية كدعامة ثقافية واجتماعية .

فهي تمنح المتعلم رصيد صحيا يضمن له توازن سليما وتعايشا منسجما مع المحيط الخارجي منبع سلوكيات فاضلة تمنحه فرصة الاندماج الفعلي.

### أهداف ممارسة النشاط البدني في مرحلة التعليم الثانوي:

تسعى التربية البدنية و الرياضية كمادة تعليمية في المرحلة الثانوية إلى تأكيد المكتسبات الحركية و

السلوكيات النفسية و الاجتماعية المتناولة في التعليم القاعدي بشقيه الابتدائي و المتوسط، و هذا من خلال

أنشطة بدنية و رياضية متنوعة و ثرية ترمي إلى بلورة شخصية التلميذ و صقلها من حيث:

### الناحية البدنية:

- تطوير و تحسين الصفات البدنية (عوامل التنفيذ)
- تحسين المردود الفيسيولوجي.
- التحكم في نظام و تسيير الجهود و توزيعه.
- تقدير و ضبط جيد لحقل الرؤية.
- التحكم في تجنيد منابع الطاقة.
- قدرة التكيف مع الحالات و الوضعيات.
- تنسيق جيد للحركات و العمليات.
- المحافظة على التوازن خلال التنفيذ.
- الرفع من المردود البدني و تحسين النتائج الرياضية.

### الناحية المعرفية:

- معرفة تركيبية جسم الإنسان و مدى تأثير المجهود عليه.
- معرفة بعض القوانين المؤثرة على جسم الإنسان.
- معرفة قواعد الإسعافات الأولية أثناء الحوادث الميدانية.
- معرفة قواعد الوقاية الصحية.
- قدرة الاتصال و التواصل الشفوي و الحركي.
- معرفة قوانين و تاريخ الألعاب الرياضية و طنيا و دوليا.
- تجنيد قدراته لإعداد مشروع رياضي و دوليا.
- معرفة حدود مقدرته و مقدرة الغير.

### الناحية الاجتماعية:

- التحكم في نزواته و السيطرة عليها.
- تقبل الآخر و التعامل معه في حدود قانون الممارسة.
- التمتع بالروح الرياضية و تقبل الهزيمة و الفوز.
- روح المسؤولية و المبادرة البناءة

خلاصة:

من خلال ما تقدم عرضه لماهية التربية و البدنية والرياضية والأسس التي تقوم عليها وأهدافها وأبعادها التي ترمي إلى تحقيقها والعلاقة الإرتباطية بينها وبين التربية العامة والتي جعلت منها جزء هام ورئيسي يجب التنويه والاعتراف به في بناء الفرد الصالح والسوي وتحقيق الاندماج الاجتماعي وغرس القيم المثلى والاتجاهات الايجابية إضافة إلى ذلك فهم مبتغاهها الحقيقي الذي أساسه المبادئ والأخلاق وغايتها التربية الروحية والنفسية والخلقية والاجتماعية من اجل بناء مجتمع قوي وسليم يساير متطلبات العصر الحديث . وقد تطرقنا في هذا الفصل الي جانب التربية والتربية البدنية والرياضية الى النشاط البدني الذي يمارس في حصة التربية البدنية من حيث الاهداف المختلفة سواءا كانت بدنية او حركية او للتنمية المعرفية وكذلك النفسية والاجتماعية ومن حيث الاهمية .

وتطرقنا الي علاقة النشاط البدني بالتربية العامة ثم انتهينا بالاهداف المرجوة من ممارسة النشاط البدني .

الحائز التظرفي

الفصل الرابع  
منهجية البحث

تمهيد:

يعتبر فصل منهجية البحث و إجراءاته الميدانية هو الركن الأساسي في البحث، حيث أننا نصل إلى المرحلة التطبيقية و التي تتطلب منا تبين المنهج المتبع، حجم العينة، خصائصها، و كيفية اختبارها، و كذلك أدوات الدراسة المستعملة في الميدان بالإضافة إلى المجال الزماني، و المكاني للبحث، كما يشمل على الأدوات الإحصائية المستعملة.

1- المنهج المتبع:

المنهج المتبع في البحث العلمي يعني مجموعة القواعد الأساسية يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة، حيث يقول «بوحوش» و «محمد محمود ديبات»: «أنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة. و منهج البحث يختلف باختلاف مواضيع الدراسة<sup>(1)</sup>.

و استحابة لطبيعة الموضوع الذي نحن بصدد دراسته، فقد اعتمدنا على المنهج «الوصفي»، لإجراء بحثنا ميدانيا، و يعرف هذا المنهج في علم التربية و التعليم بأنه «كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية و النفسية، كما هي قائمة في الحاضر، قصد تشخيصها و كشف جوانبها، و تحديد العلاقة بين عناصرها أو بين ظواهر تعليمية أو نفسية أو اجتماعية أخرى<sup>(2)</sup>.

2- مجتمع العينة:

يشمل مجتمع العينة تلاميذ الأقسام النهائية ثانويات مدينة الشلف المتدربين، الذين يمارسون النشاط البدني. عدد الثانويات، تسعة، عدد التلاميذ، 683 تلميذ.

3- العينة:

أجري البحث على عينة تتكون من 160 تلميذ يمارسون النشاط البدني كلهم من الأقسام النهائية، و كان اختيارنا للعينة بطريقة عشوائية، حيث أننا قمنا باختيار 4 ثانويات و هذا بعد أن قمنا بعملية السحب فتحصلنا على ثانوية السعادة، ثانوية الجيلالي بونعامة، ثانوية بلحاج قاسم نور الدين، ثانوية البوعيسي.

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية البدنية و الرياضية و علم النفس الرياضي، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص 103.

<sup>2</sup> عبد العزيز الهيكلي: مبادئ الإحصاء التطبيقي، دار الفكر العربي، جامعة بغداد، سنة 1984، ص 95.

و اختيار من كل ثانوية قسم كان متواجد في حصة التربية البدنية خلال حضورنا للمؤسسة، فالعينة العشوائية حسب عبد العزيز فهمي الميكلي معلومات من عدد الوحدات التي تسحب من المجتمع الإحصائي موضوع الدراسة حيث تكون ممثلة

تمثيلا صادقا<sup>(1)</sup>

عدد التلاميذ الممارسين للنشاط البدني	عدد تلاميذ الأقسام النهائية	الثانويات
163	171	شيهان علي
191	195	بلحاج قاسم نور الدين
180	188	السعادة
211	213	الجيلالي بونعامة
215	216	منسق الحاج الميلود
202	207	الونشريس
101	104	محمد بو عيسي
260	267	بوزرتا
172	176	شاليتو علي
1693	1739	المجموع

الجدول رقم: 01

يبين تقسيم التلاميذ على ثانويات مدينة الشلف

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب ، مرجع سبق ذكره ، ص 106



النسبة % للعينة	عينة البحث	التلاميذ الممارسين للنشاط البدني	الثانويات
%21.66	39	180	ثانوية السعادة
%20.94	40	191	بلحاج قاسم نور الدين
%20.84	44	211	الجيلالي بونعامه
%36.63	37	101	محمد بو عيسي
%23.42	160	683	المجموع

الجدول رقم: 02

يبين مجتمع العينة

#### 4- خصائص العينة:

✚ كل أفراد العينة من الأقسام النهائية.

✚ كل أفراد العينة يمارسون النشاط البدني.

✚ يتراوح سن العينة ما بين 16 سنة و 19 سنة.

#### 5- مجالات الدراسة

##### 5-1- المجال المكاني:

4 ثانويات من مدينة الشلف.

السعادة- الجيلالي بونعامه- ثانوية بو عيسي- ثانوية بلحاج قاسم نور الدين.

## 5- 2 المجال الزمني:

تم إنجاز هذا البحث عبر ثلاث خطوات هي:

الخطوة الأولى:

تمتد من شهر نوفمبر إلى شهر جانفي، و تم خلالها اختيار موضوع البحث، جمع المادة العلمية المتعلقة بالجانب النظري.

+ وضع إشكالية و فرضيات البحث

+ وضع خطة الجانب النظري.

الخطوة الثانية:

تمتد من شهر فيفري إلى شهر مارس حيث يتم خلالها بالدراسة التطبيقية و المتمثلة في توزيع المقياس على عينة البحث.

الخطوة الثالثة:

تمتد من شهر أفريل إلى غاية بداية شهر ماي.

+ تفريع النتائج.

+ مناقشة النتائج.

## 6- أدوات الدراسة:

لمعرفة طبيعة اتجاهات التلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني استعملنا مقياس «كينيون» للاتجاهات نحو النشاط البدني و الذي أعد

صورته العربية محمد حسن علاوي.

و قد تم وضع المقياس على أساس افتراض النشاط البدني، يمكن تقسيمه إلى مكونات أكثر تحديدا، أوضح معني، كما يمكن

تقسيمه إلى فئات فرعية متجانسة تقريبا.

و الاتجاه طبقا لمفهوم «كينيون» يمكن تحديده في ستة أبعاد و هي على النحو التالي:

## 7- النشاط البدني كخبرة اجتماعية:

النشاط البدني كخبرة اجتماعية يتميز من خلال الأنشطة البدنية التي تسهم غالبا توفير التفاعل الاجتماعي و التي تسمح بإمكانية التعرف على أفراد جديدة و تكوين علاقة بين الناس(1).

## ➤ النشاط البدني كخبرة للصحة اللياقة:

كل النشاطات البدنية تساهم في تطوير وزيادة لياقة الفرد والمحافظة على صحته ، خاصة النشاطات المنظمة والمقننة.

## ➤ النشاط البدني كخبرة توتر و مخاطرة:

المقصود بذلك تلك الأنشطة البدنية التي تشمل على جوانب معينة من الاثارة حيث تجعل الفرد في حالة توتر وفي ظروف خطيرة نوعا ما ، والخطورة هنا في الوضعيات فقط.

## ➤ النشاط البدني كخبرة جمالية:

النشاط البدني كخبرة جمالية اي ان هناك بعض الانشطة يغلب عليها الطابع الجمالي في الحركات ، كالجماز والرقص الايقاعي ،والايروبك والخفة اكثر من القوة و هي أنشطة تتسم بالرشاقة والجمال الحركي.

## ➤ النشاط البدني لخفض التوتر:

النشاط البدني كخبرة لخفض التوتر ، اي ان ممارسة النشاط المهدف منه هو الخروج من المتاعب اليومية ، ومحاولة نسيان المشاكل ، والانغماس فقط في كيفية الاستفادة من الوقت المخصص للنشاط حتي يستطيع ان يخفف من التوتر الذي يمتلكه خلال اليوم جراء العمل أو الدراسة او مشاكل العصر.

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي: البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس الرياضي ،مرجع سبق ذكره ص 444

➤ النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي:

النشاط البدني كخبرة تفوق رياضي هو كغاية تأتي بعد الممارسة الدائمة والمنتظمة والمبنية على اساس دقيقة ولما يصل الفرد الى

هذه الدرجة فإنه حتما ستجده يريد من الممارسة ان يحقق بها نتائج تجعله يتفوق على الاخرين في هذا المجال.

مقياس «كينيون» خماسي التدرج مصنف على الشكل التالي:

الأبعاد	أرقام العبارات الموجبة	أرقام العبارات السالبة	عدد العبارات
النشاط البدني كخبرة جمالية	29-25-20-17-11	49-39-19	08
النشاط البدني كخبرة للصحة و اللياقة	4-10-15-18-23-32-40-47	36-27-06	11
النشاط البدني كخبرة توتر و مخاطرة	7-28-42-50-53	38-22-13-1	09
النشاط البدني كخبرة جمالية	3-8-14-30-33-35-41-48-45		09
النشاط البدني كخبرة لخفض التوتر	12-16-21-26-37-44-51	54-31	09
النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي	2-9-34-43	52-46-24-5	08
المجموع	37	16	54

الجدول رقم: 03

يبين أبعاد المقياس و أرقام كل العبارات الإيجابية و السالبة و عدد العبارات في كل بعد من الأبعاد

شدة الاستجابة (طبيعة الاتجاه)	الاستجابة
سلبية بدرجة كبيرة	من 0 إلى 21%
سلبية	من 21% إلى 41%
حيادية	من 41% إلى 61%
إيجابية	من 61% إلى 81%
إيجابية بدرجة كبيرة	من 81% إلى 100%

الجدول رقم : 04

يمثل مفتاح المقياس

طريقة التصحيح:

تصحح الإجابات على عبارات المقياس بإتباع الطريقة التالية:

غير موافق بدرجة كبيرة	غير موافق	لم أكون رأي	أوافق	أوافق بدرجة كبيرة	الإجابات
1	2	3	4	5	إيجابية
5	4	3	2	1	سالبة

الجدول رقم: 05

يبين طريقة التصحيح

صدق و ثبات المقياس:صدق المقياس:

قام الطالب الباحث بالتأكد من صدق أداة القياس مقياس (كنيون) للاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني، و هذا باستخدام الصدق المنطقي للعبارة لكل بعد من أبعاد المقياس عن طريق تحكيم عدد من أساتذة بمعاهد التربية البدنية في كل من جامعة الشلف، و جامعة مستغانم، و جامعة الجزائر.

على أساس اعتبار أن العبارات ذات التكرار المرتفعة في كل بعد من أبعاد المقياس الستة (06)، التي أعطت نتائج متفقة بنسبة 85% فأكثر، أنها عبارات صادقة منطقيا لتمثيل هذا البعد.

و قد تبين لنا وجود صدق المحتوى لعبارة أبعاد المقياس 54 و هذا بعد أن قمنا بإعطائهم أداة القياس، و طلبنا منهم الإجابة على الأسئلة التالية:

- هل أداة المقياس مناسبة؟
- هل لغة المقياس واضحة؟
- هل عبارات المقياس مترابطة؟
- هل عبارات المقياس متصلة بموضوع الدراسة؟

ثبات المقياس:

من أجل حساب ثبات أدوات القياس هناك 4 طرق و هذا حسب فؤاد سيد فهمي (1987).

- طريقة إعادة الاختبار
- طريقة التجزئة النصفية
- طريقة الاختبارات النسبية
- طريقة تحليل التباين

و قد استعملنا في حساب ثبات مقياس «كنيون» للاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني، طريقة التجزئة النصفية.

و حسب ما أشار إليه «خير الدين عويس» هو عبارة عن تطبيق الاختبار ثم تحسب درجات أرقام العبارات الفردية لوحدها، و عبارات الزوجية لوحدها، ثم نحسب معامل الارتباط بين درجات العبارات، الفردية و درجة العبارات الزوجية.

و قد توصلنا إلى قيمة معامل الارتباط بين العبارات 0.87 و تبين هذه القيمة أن العامل الارتباط عالية، و هذا ما يجعلنا نؤكد أن أداة المقياس المستعملة، ثابتة لأن نستعمل في أغراض هذه الدراسة. (1)

### العلاقة بين أبعاد المقياس:

حسب معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس ( 06 لعينة عددها 100 تلميذ و تلميذة، أعطت لنا نتائج منخفضة، الارتباطات بين الأبعاد، أي أن الأبعاد التي يقيسها المقياس، تغتبر أبعاد متباينة نسبيا، و هذا يعني أن كل بعد مستقل عن البعد الأخر استقلال نسبيا.

النشاط البدني	كخبرة اجتماعية	كخبرة صحة و لياقة	كخبرة تواتر و مخاطرة	كخبرة جمالية	كخبرة خفض التوتر	كخبرة تفوق رياضي
كخبرة اجتماعية	0.80-	0.75-	0.70-	0.85-	0.72-	
كخبرة صحة و لياقة	0.75-	0.91-	0.20-	0.78-	0.42-	
كخبرة تواتر و مخاطرة	0.84-	0.80-	0.90-	0.75-	0.50-	
كخبرة جمالية	0.88-	0.75-	0.95-	0.70-	0.88-	
كخبرة خفض التوتر	0.75-	0.78-	0.90-	0.85-	0.70-	
كخبرة تفوق رياضي	0.80-	0.65-	0.50-	0.85-	0.70-	

### الشكل رقم: 06

يبين معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس

**8- متغيرات البحث:** استنادا إلى فرضيات البحث تبين لنا جليا أن هناك متغيرين أساسيين أحدهما مستقل و الآخر تابع.

**المستقل:** هو الأداة التي تؤدي التغير فيها إلى أحداث التغير في النتائج و ذلك عن طريق التأثير في قيم المتغيرات الأخرى، تكون ذات صلة به، المتغير المستقل في دراستنا هو «النشاط البدني».

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية البدنية و علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ط2، 1998، ص350.

المتغير التابع: هو الذي تتوقف قيمته على قيمة المتغيرات الأخرى حيث تؤثر فيه، المتغيرات الأخرى في قيمته، فكلما أحدثت

تغيرات على قيم المتغير المستقل، تؤثر على قيم المتغير التابع، و المتغير التابع في دراستنا هو «تجاهات التلاميذ»

### الدراسة الإحصائية:

هي عبارة عن عملية جمع المعطيات، الإحصائية و تحليلها ثم القيام بحسابات تسمح بترجمة موضوعية لنتائج الإحصاء، و يعرف علم الإحصاء، بأنه علم متكامل، يتضمن الأسلوب العلمي الضروري لنقص حقائق الظواهر، و استخلاص النتائج منها، كما يتضمن أيضا، النظرية اللازمة للقياس، و اتخاذ القرار في كافة الميادين الاقتصادية، و الاجتماعية، و السياسية و العسكرية (1)

### المعادلات الإحصائية المستعملة في هذا البحث: (2)

النسبة المئوية %:

و تحسب بالطريقة التالية:

$$100 \times \frac{\text{درجات البعد الواحد}}{5 \times \text{عبارات كل بعد } X} = \text{النسبة المئوية للبعد الواحد } \%$$

$$100 \times \frac{\text{مجموع درجات الابعاد}}{54 \times 5 \times N} = \text{النسبة المئوية الكلية: } =$$

$$100 \times \frac{2^m - 1^m}{2^{\frac{2^e - 2^1}{e}} - 1^{\frac{2^e - 2^1}{e}}} = \text{معامل الثبات ويحسب بالطريقة التالية}$$

$$\sqrt{\frac{\text{النتائج}}{\text{الثبات}}} = \text{معامل الصدق ويحسب بالطريقة التالية}$$

1 محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين مرجع سبق ذكره، ص444.

2 ابراهيم أحمد سلامة : المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية ، منشأة المعارف، الاسكندرية.2000،ص61.



# الفصل الخامس

عرض ومناقشة النتائج

تمهيد:

بغية توضيح النتائج و البيانات التي توصل إليها الباحث من خلال الدراسة ، في خدمة موضوع البحث، و لإيجاد للمشكلة المطروحة حل مناسب ،سوف نبدأ بعرض وتحليل و مناقش النتائج المتحصل عليها، و هذا عن طريق بمقارنتها بالفرضيات و التعليل عليها، من خلال الخلفية النظرية السابقة في الجانب النظري للدراسة.

**1- عرض نتائج الدراسة و تحليلها**

عرض نتائج البعد الأول:

النشاط البدني كخبرة اجتماعية:

البعد	العينة	المتحصل عليها	درجات البعد	أعلى درجات للعبارة	عدد العبارات	النسبة المئوية	الاستجابة	طبيعة
النشاط البدني كخبرة اجتماعية	160	4678	05	08	73.09%	إيجابية		

الجدول رقم:07

يبين نتائج اتجاهات التلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني كخبرة اجتماعية.

**1-1- تحليل نتائج البعد:**

يتبين من خلال الجدول رقم: 07 المتعلق بنتائج التلاميذ فيما يخص بعد النشاط البدني كخبرة اجتماعية، أن النسبة المتحصل عليها و المقدرة بـ 73.09%، قد أفرزت أن طبيعة الاستجابة طبيعة إيجابية.

و يتبين ذلك من خلال مراجعة الدرجات المتحصل عليها و المقدرة بـ 4678 و للحصول على هذه النتيجة استعملنا

الطريقة التالية:

$$\%73.09 = 100 \times \frac{4678}{160 \times 8 \times 5}$$

2- عرض نتائج البعد الثاني:

النشاط البدني كخبرة صحة و لياقة:

البيعة	المتحصل عليها درجات البعد	أعلى درجات للعبارة	عدد العبارات	النسبة	طبيعة الاستجابة
160	2ع649	05	11	73.77%	إيجابية

الجدول رقم:08

يبين نتائج اتجاهات التلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني كخبرة صحة و لياقة.

2-1- تحليل البعد الثاني:

يتبين من خلال الجدول رقم:08 المتضمن نتائج إجابات التلاميذ على مقياس كينيون للاتجاهات نحو النشاط البدني أن النسبة

المتحصل عليها و المقدرة بـ 73.77%، قد أفرزت أن طبيعة الاستجابة طبيعية إيجابية و يتبين ذلك من خلال مراجعة

الدرجات المتحصل عليها و المقدرة بـ 6492 درجة و هذا ما يجعلنا نقر بإيجابيا هذا البعد.

و قدمنا بالعملية التالية للحصول على النسبة المئوية

$$\%73.77 = 100 \times \frac{6492}{160 \times 11 \times 5}$$

**3- عرض نتائج البعد الثالث:****النشاط البدني كخبرة توتر و مخاطرة:**

البيعة الاستجابة	النسبة	عدد العبارات	أعلى درجات للعبارة	درجات البعد المتحصل عليها	العينة	البعد
حيادية	50.62%	09	05	3670	160	النشاط البدني كخبرة توتر و لياقة

**الجدول رقم: 09**

يبين نتائج اتجاهات التلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني كخبرة توتر و مخاطرة.

**3-1- تحليل نتائج البعد:**

يتبين من خلال الجدول رقم: 09 المتضمن نتائج إجابات التلاميذ على مقياس كينيون لاتجاهاتهم نحو النشاط البدني أن النسبة

المئوية المتحصل عليها و المقدرة بـ 50.62%.

قد أفرزت لنا أن طبيعة الاستجابة حيادية.

و يتبين ذلك من خلال مراجعة الدرجات المتحصل عليها، و المقدرة بـ 3670 درجة و هذا نقر على إيجابية البعد.

و قد اتبعنا العملية التالية للحصول على النسبة المئوية:

$$50.62\% = 100 \times \frac{3670}{160 \times 09 \times 5}$$

**4- عرض نتائج البعد الرابع:**

**النشاط البدني كخبرة جمالية:**

طبيعة الاستجابة	النسبة	عدد العبارات	أعلى درجات للعبارة	درجات البعد المتحصل عليها	العينة	البعد
حيادية	46%	09	05	3371	160	النشاط البدني كخبرة جمالية

الجدول رقم:10

يبين نتائج إجابات التلاميذ على مقياس كينيون للاتجاهات في بعده الرابع و المتمثل في الجرأة الجمالية.

**4-1 - تحليل نتائج البعد الرابع:**

يتبين من خلال نتائج الجدول رقم: 10 المتعلق بنتائج التلاميذ فيما يخص بعد النشاط البدني كخبرة جمالية، أن النسبة المتحصل

عليها، و المقدرة بـ 46%، و قد أفرزت أن طبيعة الاستجابة إيجابية.

و يتبين لنا ذلك من خلال مراجعة الدرجات المتحصل عليها و المقدرة بـ 3379 درجة، و هذا ما يجعلنا نقر بزيادة

البعد.

و قد قمنا بالعملية التالية للحصول على النسبة المثوية:

$$\%46.00 = 100 \times \frac{3371}{160 \times 09 \times 5}$$

5- عرض نتائج البعد الخامس:

النشاط البدني كخبرة لخفض التوتر:

طبيعة الاستجابة	النسبة	عدد العبارات	أعلى درجات للعبارة	درجات البعد المتحصل عليها	العينة	البعد
إيجابية	75.78 %	09	05	5911	160	النشاط البدني كخبرة لخفض التوتر

الجدول رقم: 11

يبين النتائج اتجاهات التلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني كخبرة لخفض التوتر

1-5 - تحليل نتائج البعد:

يتبين من خلال الجدول رقم: 11 المتضمن نتائج التلاميذ فيما يخص البعد لخفض التوتر للممارسة البدنية على

مقياس كينيون للاتجاهات أن النسبة المئوية المتحصل عليها و المقدرة بـ 75.78%.

و قد أفرزت أن طبيعة الاستجابة طبيعة إيجابية، و يتبين ذلك من خلال مراجعة الدرجات المتحصل عليها،

المقدرة بـ 5911 درجة. و هذا ما يجعلنا نقر بإيجابية البعد.

و للحصول على النسبة المئوية تقوم بالعملية التالية:

$$5911 \div 160 \times 09 \times 5 = 75.78\%$$

**6- عرض نتائج البعد السادس:**

**النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي:**

الاستجابة طبيعة	النسبة	عدد العبارات	أعلى درجات للعبارة	درجات البعد المتحصل عليها	العينة	الرد
إيجابية	76.59%	08	05	4902	160	النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي

الشكل رقم:12

يبين نتائج اتجاهات التلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني كخبرة تفوق رياضي

**6-1 - تحليل النتائج:**

يتبين لنا من خلال الجدول رقم : 12 و المتضمن النتائج المحصل عليها فيما يخص بعد التفوق الرياضي، أن النسبة المئوية

المتحصل عليها و المقدرة بـ 76.59%، قد أفرزت أن طبيعة الاستجابة إيجابية.

و تبين لنا من خلال مراجعة الدرجات المتحصل عليها و المقدر بـ 4902 درجة و هذا ما يجعلنا نقر بإيجابية البعد.

و للحصول على النسبة المئوية نقوم بالعملية التالية:

$$4902 \div (160 \times 08 \times 5) = 76.59\%$$

7- عرض النتائج الكلية للمقياس:

طبيعة الاستجابة	النسبة	عدد العبارات	أعلى درجات للعبارة	درجات البعد المتحصل عليها	العينة	البعد
إيجابية	73.09%	8	05	4678	160	النشاط البدني كخبرة اجتماعية
إيجابية	73.77%	11	05	6492	160	نشاط البدني كخبرة صحة و لياقة
حيادية	50.60%	9	05	3670	160	النشاط البدني كخبرة توتر و مخاطرة
حيادية	46%	9	05	3371	160	النشاط البدني كخبرة جمالية
إيجابية	75.78%	9	05	5011	160	النشاط البدني كخبرة لخفض التوتر
إيجابية	76.59%	8	05	4902	160	النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي
إيجابية	67.18%	54	05	29024	160	النتيجة الكلية

الجدول رقم:13

يبين نتائج إجابات التلاميذ على مقياس «كينيون» نحو ممارسة النشاط البدني.

7-1- تحليل نتائج المقياس:

يتبين من خلال الجدول رقم: 13 المتضمن نتائج التلاميذ فيما يخص كل أبعاد مقياس الاتجاه نحو ممارسة النشاط البدني مجموعة

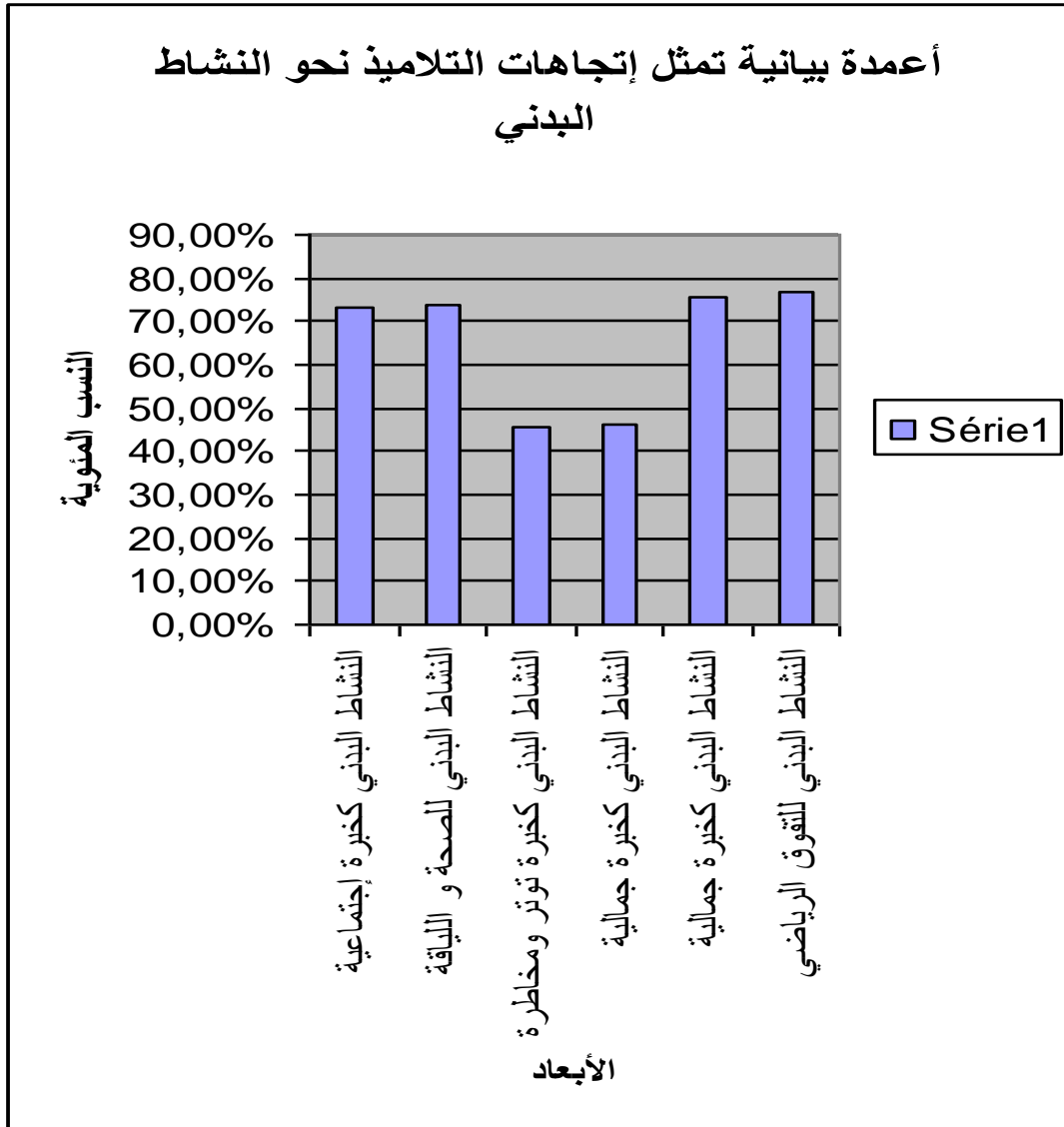
أن النسبة المتحصل عليها و المقدرة بـ 67.18%، تفرز أن طبيعة اتجاه التلاميذ نحو النشاط البدني إيجابية.

و تبين ذلك من خلال مراجعة الدرجات الكلية المتحصل عليها و المقدرة بـ 29024 درجة، و هذا ما يجعلنا نقر بإيجابية

اتجاه التلاميذ مرحلة التعليم الثانوي نحو ممارسة النشاط البدني.



الشكل رقم : 05



8- مناقشة النتائج و مقارنتها بالفرضيات:

الفرضية الأولى:

أن الافتراض الذي وضعناه في بداية دراستنا، و الذي كان مؤسس على خلفية نظرية سابقة مستوحاة من الدراسات السابقة و من النظريات التي تطرقنا إليها.

فالفرضية الخاصة ببعث النشاط البدني كخبرة اجتماعية تقول أن للخبرة الاجتماعية دور إيجابي في اتجاه التلاميذ نحو النشاط البدني فالخبرة الاجتماعية اعتبرناها،

من أهم الأمور التي يسعى المراهق إلى تحقيقها، فهو في هذه المرحلة يقوم بتوسيع شبكة علاقاته الاجتماعية من خلال التعامل مع الآخرين، رغبة لإثراء ذاته، مما يجعله يسلك مسلك يتوافق مع بنيته الاجتماعية، و يسمح له بالتأهيل إلى مرحلة النضج<sup>(1)</sup>.

و نظرا لطبيعة مرحلة النمو التي يمر بها التلميذ في المرحلة المتواجد بها خاصة من ناحية النمو الاجتماعي و المسؤولية الاجتماعية، نجد أن التلميذ يتجه إلى الانضمام لجامعة من أجل إشباع حاجته النفسية و الاجتماعية<sup>(2)</sup>.

و لعامل للحاجة إلى حب القبول نصيب في التأثير علينا لسياغة هذا الافتراض، فالمراهق في حاجة إلى التقبل الاجتماعي و في حاجة إلى أصدقاء و الانتماء إلى جماعات، و الحاجة إلى إسعاد الآخرين، و هو ما يجعله أكثر فعالية، و إنتاجية لصالح جماعته<sup>(3)</sup>.

و يؤكد « Paiget » «بياجي» في نظريته على أن المراهقة هي مرحلة النمو و السيرورة العقلية و التبادل الاجتماعي

الذي يسمح بتفتح الفكر المجرد، و قد أثبتت عدة دراسات عن أن للخبرة الاجتماعية دور إيجابي للاتجاه نحو ممارسة النشاط و منها دراسة عزيزة سالم 1977، حيث توصلت إلى أن اتجاهات التلاميذ نحو النشاط البدني كخبرة

اجتماعية إيجابي، و حتى دراسة «جولي سيمولي» 1974، التي أجراها على تلميذات المدارس الثانوية «واشنطن» لمعرفة اتجاهاتهم

نحو النشاط البدني، و كانت النتيجة أن النشاط البدني كخبرة اجتماعية إيجابي بل و أكثر حيث أحتل المرتبة الأولى من بين

الستة الأبعاد الأخرى.

<sup>1</sup> سعيد محمد على بهادر :،مرجع سبق ذكره

<sup>2</sup> عبد الغني الديري : التحليل النفسي للمراهقة " مرجع سبق ذكره

<sup>3</sup> عمر أحمد همشري , التنشئة الاجتماعية للطفل , دار صفاء للتوزيع و النشر- مرجع سبق ذكره

و بالرجوع إلى النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسات الخاصة باتجاه التلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني كخبرة اجتماعية و المقدرة بـ 73.09%، و هذا ما أفرز طبيعة إيجابية.

و منه فالنتيجة إيجابية و الفرض يقول أن للخبرة الاجتماعية دور إيجابي في اتجاه التلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني و هذا ما يجعلنا نقول أن النتيجة يؤكد صحة الفرضية.

### الفرضية الثانية:

الفرضية الثانية التي صغناها في بداية البحث حول طبيعة اتجاه التلاميذ نحو النشاط البدني كخبرة صحة و لياقة كانت إيجابية، و هذا الافتراض كان مؤسس على طبيعة خلفية نظرية سابقة مستوحاة من الدراسة النظرية و الدراسات السابقة لهذا البحث. فإيجابية الصحة و اللياقة كخبرة لممارسة النشاط البدني، يرجع إلى أن المراهق (التلميذ)، أصبح أكثر نضج من المرحلة التي سبقت أي مرحلة الطفولة و خاصة من الناحية العقلية، إذ أنه يفرق بأكثر إيجابية بين الأمور التي تفيده و الأمور التي تضره و يعتبر المظهر الخارجي من أهم الأمور التي يصبح يهتم بها المراهق، فيتجه إلى المحافظة على صحته و لياقته عن طريق ممارسة النشاط البدني و هذا ما يؤكد عليه (حامد عبد السلام زهران) في الحاجات الأساسية الستة (06) للمراهق، و هناك كذلك موضوع المشاكل التي تصاحب النمو التطاردي للجسم في هذه المرحلة، فيزداد طول، و الحجم، و وزن المراهق بصورة مفاجئة و هذا ما يجعل حاجته تزداد، لنشاط ينظم له هذا التطور بصورة متناسقة و في ابطار مضمون النتائج.

و المراهق لن يجد أحسن من الممارسة الرياضية لتقوية جسمه و المحافظة على صحته، و هذا ما يؤكد عليه «Cavigioli» (كافيغولي) على أن للنشاط البدني دور في تنمية قدرة المراهق البدنية عن طريق تقوية أجهزته المختلفة و زيادة في لياقته و اتزان حركاته و هذا من أجل تحقيق مزيدا من الاستقرار و النشاط البدني، يستطيع أن يوفر للمراهق كل ظروف الصحة و اللياقة من خلال الأهداف التي يرمي إليها النشاط البدني من حيث التنمية البدنية و الارتقاء بالأداء البدني و الوظيفي للتلميذ عن طريق الأنشطة الحركية البسيطة المتقنة، و كذلك المحافظة على مستوى أداء هذه الوظائف و صيانتها (I).

و كانت الدراسات السابقة التي تصبو في نفس النسق، و التي عملت على دراسة اتجاه التلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني في مرحلة التعليم الثانوي كدراسة (عزيزة سالم) 1977، أظهرت أن بعد الصحة و اللياقة كخبرة نحو النشاط البدني أحصل المرتبة الثانية، و بطبيعة استحابة إيجابية. حتى دراسة كوريش تولسن 1970 لم تنفي اتجاه طلبة جامعة (تكساس) نحو النشاط البدني، لميزة صحة و لياقة، بل بالعكس قد أظهرت أن الصحة و اللياقة اهتمام عند الطلبة، و كذلك دراسة جولي سيمون، و فرانك

<sup>1</sup> عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، مرجع سبق ذكره

سيمولي، قد بينت إلى بعد الصحة و اللياقة كان في المرتبة الثانية و كذلك دراسة ماكوك 1970 أتت أن هناك إيجابية الاتجاه للتلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني كخبرة صحة و اللياقة بالرجوع إلى النتائج التي تحصلنا عليها و الخاصة باتجاه التلاميذ نحو النشاط البدني كخبرة صحة و لياقة و التي كانت نسبة مقدرة — 73.77%، و هي نسبة عالية و التي أفرزت أن طبيعة الاستجابة طبيعية إيجابية و هذا ما يؤكد صحة الفرضية الثانية.

### الفرضية الجزئية الثالثة:

الفرضية الجزئية الثالثة كانت تتمحور حول اتجاه التلاميذ نحو النشاط البدني كخبرة توتر و مخاطرة. و قد افترضنا أن لبعده التوتر و المخاطرة دور إيجابي في اتجاه التلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني. و هذا انطلاقاً من الخلفية النظرية السابقة، و بعض الدراسات المرتبطة مع الموضوع البحث. من الأنشطة التي تشمل على جوانب معينة من المخاطر يدركها المراهق، و تترك لديه شعور بالتوتر يجدها لإظهار بكل بساطة يحاول أن يختبر نفسه و أن يعرف درجة قدرته على التأقلم مع المواقف الحرجة، و هذا راجع إلى المرفولوجية التي أصبح يتمتع بها.

فأصبح أكثر سرعة في التنفيذ، و أكثر سرعة في رد الفعل، حتى النمو الفكري و العقلي يسمح له بأن يضع نفسه في مواقف توتر و مخاطرة دون أن يصيبه مكروه و هذا إيماناً منه بالقدرات التي أصبح يتمتع بها .

و بما أن النشاط البدني في الثانوية يوفر له فرصة الممارسة في ظروف أمنية، فالمراهق يستطيع أن يجمع بين حاجاته إلى الأمن و بين تلبية رغباته النفسية (1). فالدراسة التي أجراها «جولي سيمون و فرنك سيمولي» 1974، قد أثبتت أن اتجاه تلاميذ المدارس الثانوية (بواشنطن) نحو النشاط البدني، كخبرة توتر و مخاطرة أحتل المرتبة الثالثة، بنسبة مئوية عالية و كانت طبيعة الاستجابة إيجابية.

و لما نعود إلى النتائج المتحصل عليها فيما يخص بعد التوتر و المخاطرة و نحاول أن نقارنها بالفرضية التي تقرر بإيجابية الاتجاه، فإننا نلاحظ أنه يوجد فرق بين النتائج و بين الفرضية.

فالتنتائج كانت بنسبة 50.62%، و أحتل هذا البعد المرتبة ما قبل الأخيرة من مجموع ستة أبعاد، و أفرزت لنا أن الاستجابة (حيادية) و هذا ما يؤكد عدم صحة الفرضية الثالثة.

<sup>1</sup> محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي: نظريات و طرق التربية البدنية، مرجع سبق ذكره.

الفرضية الجزئية الرابعة:

النشاط البدني كخبرة جمالية:

الفرضية الرابعة حول اتجاه التلاميذ نحو النشاط البدني كخبرة جمالية، حيث كان افتراضنا أن للخبرة الجمالية دور إيجابي نحو ممارسة النشاط البدني، وهذا الفرض كان مؤسس مكن خلال خلفية نظرية استقيناها من الدراسات النظرية (المراجع) و الدراسات سابقة المرتبطة بنفس موضوع البحث.

فاعتبار الخبرة الجمالية وهي جمال الحركات كالرشاقة، هو ما يحفز التلاميذ على ممارسة النشاط البدني، وهذا البعد (الخبرة الجمالية) في متناول جميع التلاميذ ذكور واثان.

فالطابع الجمالي والتنسيق في الحركات هو من أهم أهداف الأنشطة البدنية، في برنامج التربية البدنية في مرحلة التعليم الثانوي (1).

أما فيما يخص الدراسات السابقة، فقد كانت لدراسة (عزيزة سالم) التي أجرتها على تلميذات مرحلة التعليم الثانوي، والتي أثبتت أن اتجاه التلميذات هو إيجابي نحو النشاط البدني كخبرة جمالية، وهذا ما نلمسه في دراسة (ماكوك) التي أثبتت أن اتجاه التلاميذ والتلميذات نحو النشاط البدني كبعد جمالي، كان إيجابي و بنسبة مئوية عالية.

و لكن لما نعرض النتائج التي تحصلنا عليها نلاحظ أن هذا البعد كان (حياديا) وهذا نظرا للنسبة المئوية التي تحصل عليها و المقدرة بـ 46%، وهذا ما يجعلنا نقر عدم صحة الفرضية.

و يمكن أن تربط في التباين بين نتائج الدراسات السابقة و الدراسة التي قمنا بها إلى عامل البيئة و التنشئة الاجتماعية، و كذلك بين العينة و الدراسة الأولى (لعزيزة سالم) كانت مخصصة للإناث فقط، و من الطبيعي أن الإناث يصلنا إلى حركات الرشاقة الريونة عكس الذكور يجذبون النشاطات الأكثر اندفاع.

و كذلك بالنسبة للنتائج الخاصة، بالدراسة التي قام بها (ماكوك) فالظروف التي تحتوي فيها التربية البدنية و الإمكانيات التي توفر للنشاط يجعله محفز للاتجاه النشاط البدني.

<sup>1</sup> منهاج السنة الثالثة ثانوي للتربية البدنية: الديوان الوطني للمطبوعات الجامعية، مرجع سبق ذكره.

## الفرضية الجزائية الخامسة:

## النشاط البدني كخبرة لخفض التوتر:

الفرضية الخامسة حول اتجاه التلاميذ نحو النشاط البدني كخبرة لخفض التوتر و قد افترضنا اتجاه نحو النشاط البدني كخبرة لخفض التوتر هو بعد إيجابي.

و هذا على أساس خلفية نظرية سابقة مستقتات من المراجع و الدراسات السابقة التي قمنا باستعمالها، كمساعد موجه في دراستنا، فالقلق و التوتر هي يسمي تعرفها هذه المرحلة فقد ذكرنا أن هناك إشكالية سميت (إشكالية أزمة المراهقة) و هذه عبارة عن اضطرابات مؤقتة لميكانيزمات تنظيم، و هي تأتي من أسباب خارجية أو داخلية (1) كما يفسر علم النفس المرضي هذه الأزمة على أنها اختلال في التوازن و الاستبدالات السريعة و هي مؤقتة، و تطورها مفتوح و متغير حسب العوامل الداخلية و الخارجية، و هذه العوامل ترتبط دائما بعوامل نفسية، جسدية، ذاتية، و بعوامل محيطية (2)، و عموما فإن معظم العلماء أجمعوا على أن المراهقة أزمة مؤقتة يغزوها التوتر و التزاعات و تختلط بها المعطيات(3).

و قد تبين لنا من خلال دراستنا النظرية في فصل المراهقة، أن مشاكل المراهقة تبدو متعددة تجعله متوتر أكثر من أي وقت سابق أو لاحق.

و منها المشاكل الانفعالية التي يسببها التغير الجسمي، و إحساس المراهق بان نمو جسمه لا يختلف عن اجسام الرجال، و قد أصبح خشنا ، فيشعر المراهق بالفرحة و الافتخار و يشعر في نفس الوقت بالحياء و الخجل بهذا النمو و التغير (4)، و هذا ما يسبب له التوتر و اضطراب في التفكير و التركيز، و حتى الشكل الصحية يمكن أن تسبب له توتر كالمسمنة أو النحافة. و من أهم المشاكل التي يتعرض لها المراهق هي المشاكل الجنسية و السري في ذلك هو اكتمال الوظيفة التناسلية في مطلع المراهقة و وضوح الميول الجنسية (5)، و هذه المشاكل تمز المراهق هزا عنيفا بالمكبوت في الميول الجنسي، و بالتالي شعور، بالذنب فيخاف إتباعها و يحاول مقاومتها، و يحدث خلال هذه العملية القلق و الاضطرابات و الخجل(6).

<sup>1</sup> Marcell: A.Bronconnier, "psychologie de l'adolescent" Op.cit

<sup>2</sup> A.B broncelleet l'être: "adolescent". Op.cit

<sup>3</sup> حسن عبد المعطي: علم النمو، الأسس و النظريات، مرجع سبق ذكره.

<sup>4</sup> ميخائيل أسعد إبراهيم: مشكلة الطفولة، دار المراهقة، مرجع سبق ذكره.

<sup>5</sup> ليلي يوسف: سيكولوجية اللعب و الحركة الرياضية، مرجع سبق ذكره.

<sup>6</sup> نفس المرجع.

و بما أن النشاط البدني في مرحلة التعليم الثانوي من أهدافه إشباع حاجات المراهق الجسمية و الاجتماعية و الوجدانية، فإننا افترضنا أن التلاميذ يتجهون إلى ممارسة النشاط البدني من أجل تحقيق هدف تخفيف التوتر، و هذا ما أكد عليه (أمين نور الخولي) حيث أنه من خلال ممارسة النشاط البدني يمكن أن نكشف المشاكل الفردية و الخاصة و كذلك حتى المشاكل الاجتماعية، و حتى الدراسات السابقة التي استفدنا بها في بحثنا و التي كانت تصبو في نفس سياق الدراسة، مثل دراسة (ماكوك) التي تبين أن اتجاهات تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي (بلفاست) كخبرة خفض التوتر كان إيجابي إلى حد كبير، و حتى دراسة (عزيزة سالم) أعطت نفس النتيجة، أي أن اتجاه التلاميذ في مرحلة التعليم الثانوي كبعد لخفض التوتر جاء في المرتبة الثالثة، و بنسبة عالية، و عموماً فإن التوتر هي أكبر ميزة تمتاز بها هذه المرحلة، و هذا حسب Male و Holl. و عند مقارنة النتائج المتحصل عليها من خلال الدراسة و الخاصة باتجاه التلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني كخبرة لخفض التوتر حيث أنه كانت نسبة عالية و المقدرة بـ 75.78%.

و هذا ما يقر تطابق النتائج مع الفرضية و عليه نستطيع أن نؤكد صحة الفرضية المبنية في بداية الدراسة.

#### الفرضية الجزئية السادسة:

الفرضية الرابعة حول اتجاه التلاميذ نحو النشاط البدني كخبرة تفوق الرياضي و قد افترضنا أنه لبعد التفوق الرياضي، دوراً إيجابياً في اتجاه التلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني. و هذا الفرض كان مبني على أساس خلفية نظرية سابقة، أكتسبناها من خلال الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث، و المراجع التي استعنا بها في الفصول الثلاثة للجانب النظري.

فالتلاميذ في المرحلة الثانوية يحاولون أن يظهروا تفوقهم في كل المجالات و الأنشطة التي يمارسونها داخل الثانوية و بالأخص التفوق في المجال الرياضي أو البدني، و هذا طبعاً يعود أساساً إلى طبيعة المرحلة العمومية التي يمرون بها (المراهقة). فهذه المرحلة التي تمتاز بالنمو السريع لكل أعضاء الجسم، فالمراهق، يريد أن يشغل ذلك النمو و التطور الحاصل في جسمه إلى إثبات ذاته و هذا بالتفوق على الآخرين و تأكيد ذاته و امتلاك القيادة و التباهي أمام الزملاء أو الأقران<sup>(1)</sup>. و هذا ما يمكن أن توفره له الممارسة للنشاط البدني، فهي تتيح له الفرصة بأن يظهر كل قدراته البدنية و التفوق في إطار رياضي منظم و متقن و هذا أولاً يجعله يتحصل على علامات جيدة في المادة، تساعد على الرفع من المعدل العام الدراسي

<sup>1</sup> حامد عبد السلام زهران: علم النفس الطفولة و المراهقة، مرجع سبق ذكره.

و ثانياً يختبر قدراته مع زملائه، و ثالثاً من أجل إثبات الذات و اكتساب تقدير الأساتذة و الزملاء لهذا التفوق الرياضي

فالنشاط البدني من أهم أهدافه هو الرفع من الإمكانيات البدنية و تحسين النتائج الرياضية<sup>(1)</sup>.

و قد وجهتنا الدراسات المرتبطة بالموضوع و التي تشبه دراستنا من حيث بناء الفرضية فدراسة (لورينا هرجرت) (1981)، و

التي أجرتها بجامعة أوتا على الطالبات و طلبة لمعرفة اتجاههم نحو ممارسة النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي أثبتت أن هذا

البعد أخذ نسبة عالية جداً، و احتل المرتبة الأولى وسط الستة (06) أبعاد.

و بعد أن قمنا بتحليل النتائج نقوم الآن بمقارنتها مع الفرضية التي تقول أن لبعد خبرة التفوق الرياضي دور إيجابي في اتجاه

التلاميذ مرحلة التعليم الثانوي نحو ممارسة النشاط البدني.

فهذا البعد قد تحصل على نسبة 76.59% أي أن طبيعة الاستجابة كانت عالية، و الفرض يقول أن هذا البعد دور إيجابي.

فإننا نؤكد تطابق الفرضية مع النتائج و عليه فإنها تتأكد من صحة الفرضية.

### الفرضية العامة:

الفرضية العامة لاتجاه تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي نحو ممارسة النشاط البدني، أن طبيعة استجابة التلاميذ للنشاط البدني طبيعة

إيجابية، و هذا بحكم أننا افترضنا أن كل الأبعاد الستة إيجابية و هذا طباعاً كان مؤسس على خلفية نظرية و كذلك على خلفية

ميدانية، بحكم أن الباحث يشتغل في ميدان التربية بصفته أستاذ مادة التربية البدنية و الرياضية بالثانوية.

فالدراسة السابقة التي أستعنا بها (لعزيرة سالم) أظهرت اتجاه التلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني هو اتجاه إيجابي، و هذا

باستعمالها لنفس أداة القياس، و هي مقياس «كينيون» للاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني، و كانت النتيجة أو النسبة عالية

جداً.

و كذلك دراسة (كورين تولسن) 1970 أظهرت نفس الطبيعة، و دراسة جولي (سيمون و زانك سيموني) 1974 أعطت

نتيجة باتجاه التلاميذ نحو النشاط البدني على أنه اتجاه إيجابي.

و دراسة (ماكوك) 1970 كانت نتيجتها في نفس اتجاه الدراسة التي قمنا بها.

<sup>1</sup> منهاج التربية البدنية للسنة 3 ثانوي، الديوان الوطني للمطبوعات الجامعية، مرجع سبق ذكره.



فالنشاط البدني عموما هو من أجل اكتساب الفرد أفضل المهارات البدنية و العقلية و الاجتماعية و اللياقة، فهو جزء من التربية العامة هدفها تكوين مواطن صالح بدنيا و عقليا، و انفعاليا و اجتماعيا عن طريق ألوان و أنشطة مختلفة و هذا حسب رأي «كويكي و كوزليك» و حتى (بيتر أرنولد) (A.Peter).

أظهر أن العملية التربوية تنير الجوانب البدنية و العقلية و الاجتماعية و الوجدانية لشخصية التلميذ بشكل رئيسي عبر النشاط البدني.

فالأسس البيولوجية و السيكولوجية و الاجتماعية هي من أهداف العملية التربوية عامة، و النشاط البدني خاصة. فالنشاط البدني الذي يهدف إلى التنمية البدنية و التنمية الحركية. و التنمية المعرفية و النفسية و الاجتماعية، نستطيع أن نقول أن النشاط البدني، يمكن أن يكون عنصر فعال في تطوير التلميذ و تحضيره للدخول إلى مرحلة جديدة و هي مرحلة ما بعد المراهقة بأمان و بكل ثقة بالنفس، لقد عرفنا في فصل الخاص بالنشاط البدني بأن الثانوية توفر للمراهق فرص كبيرة لممارسة النشاط بكل راحة و آمان و بأهداف مبنية على أسس و قواعد علمية متينة، فالنشاط البدني في مرحلة التعليم الثانوي ليس مادة مكتملة بل هو نشاط كباقي الأنشطة التعليمية الأخرى الهدف الرئيسي منها هو تطوير إمكانيات التلاميذ من الناحية البدنية و التي تشمل كل من المردود الفيزيولوجي و التحكم في نظام و تسيير الجهود و توزيعه و تقديره و ضبط جيد لحقل الرؤية و القدرة على التكيف مع الحالات و الوضعيات المفاجئة، التنسيق الجيد للحركات و العمليات الرياضية، و حتى الجانب المعرفي له أهمية بالغة في ممارسة النشاط البدني في الثانوية و هذا من أجل تطوير معارفه الخاصة بتركيبة جسمه و مدى تأثير الجهود عليه، و معرفة بعض القوانين المؤثرة على جسم الإنسان و قواعد الإسعافات الأولية أثناء الحوادث الميدانية، و معرفة قواعد الوقاية الصحية، و قواعد الاتصال و التواصل الشفوي و الحركي و تجنيد القدرات لإعداد مشروع رياضي، و معرفته حدود مقدراته و مقدرة الغير، و من الناحية الاجتماعية يهدف النشاط البدني في مرحلة التعليم الثانوي إلى تطوير ميزة تحكم التلميذ في ذاته و السيطرة عليها و تقبل الآخر و التعامل معه في حدود قانون الممارسة، و تنمية الروح الرياضية و تقبل الهزيمة و الفوز، زرع روح المسؤولية و المبادرة البناءة(1).

<sup>1</sup> منهاج التربية لمرحلة التعليم الثانوي: الديوان الوطني للمطبوعات الجامعية، مرجع سبق ذكره.

سوف تكون طبيعته إيجابية و لهذا فقد قمنا بوضع الفرض العام على أساس أنه اتجاه إيجابي. و مقارنة بين الفرض العام للدراسة و النتائج الكلية المتحصل عليها من مقياس كينيون للاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني بكل أبعاده، و التي قدرت بـ

67.18% و الذي أفرز عن وجود اتجاه إيجابي للتلاميذ نحو الممارسة.

و رغم أن طبيعة الاستجابة في البعد الثالث و الرابع كانت طبيعية حيادية إلا أنها لم تؤثر في النسبة النهائية لاتجاه التلاميذ بصورة كبيرة.

و عليه فإن الاستجابة العامة للتلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني تتطابق مع الفرضية العامة للدراسة و هذا ما يؤكد صحتها.

### الاستنتاج العام

المهدف من هذه الدراسة هو محاولة معرفة اتجاه التلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني في الثانوية، بصفة عامة و معرفة الأبعاد التي تساهم في توجه التلاميذ إلى الممارسة الإيجابية للنشاط البدني، و التي يمكن أن توفر مصادر متعددة الإشباع و ذات فوائد متباينة تختلف من فرد لآخر، أي أن النشاط البدني، يصبح عبارة عن خبرة تختلف من شخص لآخر، و قد يكون على أساس الفائدة العملية أو القيمة الأدائية التي يمثلها نوع النشاط البدني بالنسبة للفرد.

و حاولنا معرفة طبيعة الاتجاه نحو النشاط في بعده الأول كخبرة اجتماعية و بعده الثاني كخبرة للصحة و اللياقة، و البعد الثالث كخبرة توتر و مخاطرة، و البعد الرابع كخبرة جمالية، و البعد الخامس كبعد لخفض التوتر و بعد آخر كخبرة للتفوق الرياضي و قد كشفت لنا الدراسة بصفة عامة الطبيعة التالية:

➤ أن طبيعة اتجاه التلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني هي طبيعة إيجابية بنسبة تقدر بـ 67.18%، أي أن النشاط البدني يكتسي أهمية بالغة في نفسية التلاميذ و يعتبرونه ضروري في حياتهم اليومية، يساعدهم على مواصلة الدراسة في ظروف نفسية مناسبة و بمعنويات مرتفعة.

➤ أن طبيعة بعد اتجاه التلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني كخبرة اجتماعية، طبيعة إيجابية بنسبة تقدر بـ 73.09%، أي أن للبعد الاجتماعي قيمة كبيرة في نفسية التلاميذ من أجل بناء علاقات و تكوين شخصية اجتماعية، و هذا راجع لما يوفره النشاط البدني من ظروف للاحتكاك على الآخرين، و قد احتل هذا البعد المرتبة، ( 04 ) من مجموع الأبعاد الستة (06).

➤ إن طبيعة بعد اتجاه التلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني كخبرة صحة و لياقة هي طبيعة إيجابية بنسبة مئوية تقدر بـ 73.77%، أي أن لبعد الصحة و اللياقة نفس القيمة للبعد الاجتماعي أي أن الصحة و اللياقة من اهتمامات التلاميذ، و هو ما يمكن أن يتحقق بالممارسة الفعلية للنشاط البدني في الثانوية و قد احتل المرتبة ( 03 ) من مجموع الأبعاد الستة (06).

➤ إن طبيعة بعد اتجاه التلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني كخبرة توتر و مخاطرة، حيادي بنسبة تقدر بـ 50.60%، و هذا نظرا لتخفيض التلاميذ في المخاطرة و التوتر و لاعتقادهم أن أي إصابة يمكن أن يتعرض لها سوف تحرمه من مواصلة دراسته العادية و تمنعه من التحضير لامتحانات، و كذلك يمكن أن تسبب له مشاكل صحية مستقبلا.

➤ إن طبيعة بعد اتجاه التلاميذ نحو النشاط البدني كخبرة جمالية حيادية بنسبة مقدرة بـ 46%، و هذا نظرا لعدم وجود

فضاءات يمكن أن تمارس بها نشاطات تهتم بالبعد الجمالي و اقتصار النشاطات المبرمجة في حصة التربية البدنية على الأنشطة

التي ألفوا ممارستها في مراحل التعليم السابقة. و قد احتل المرتبة (06) من مجموع الأبعاد الستة(06).

إن طبيعة بعد اتجاه التلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني كخبرة لخفض التوتر إيجابي بنسبة تقدر بـ 75.78%، و هذا راجع

لنفة التلاميذ في قيمة النشاط البدني من أنه يخرجهم من فترة زمنية محددة من المشاكل التي يتخبطون فيها سواء كانت مشاكل

مرحلية (مراهقة) متاعب دراسية.

و قد احتل المرتبة (02) من مجموع الأبعاد الستة (06).

إن طبيعة بعد اتجاه التلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي إيجابية بنسبة تقدر بـ 76.59%، و هذا

راجع أساسا إلى النشاط البدني هو أصلا هدفه تطوير الإمكانيات الرياضية للتلاميذ و استغلالها في الظروف اللازمة كحصة

التربية البدنية و الرياضية.

و قد احتل المرتبة (06) من مجموع الأبعاد الستة (06).

المرتبة المحصل عليها	النسبة المئوية	البعد
1	73.09%	النشاط البدني كخبرة اجتماعية
2	73.77%	نشاط البدني كخبرة صحة و لياقة
3	50.60%	النشاط البدني كخبرة توتر و مخاطرة
4	46.00%	النشاط البدني كخبرة جمالية
5	75.78%	النشاط البدني كخبرة لخفض التوتر
6	76.59%	النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي

الجدول رقم:14

يبين النسبة المئوية لكل بعد و المرتبة المحصل عليها.

### الاقتراحات

تهدف البحوث النفسية و العلمية و الاجتماعية في ميدان التربية و التربية البدنية و الرياضية على الاستفادة من نتائجها في أغراض التوصية و الإرشاد و النفس، فالإرشاد النفسي هو العمل على مساعدة التلميذ في تنمية شخصيته و فهمه لذاته و تحليل و تقدير قدراته و استعداداته و إمكاناته، أي تقييم نفسه و تقويمها و تحقيق ذاته حتى يرضى عن نفسه و يرضى عنه الآخرون، و هذا عن طريق نمو موجب أو سالب للاتجاه.

و يمكن الاستفادة من النتائج المتحصل عليها الباحث لأغراض التوجيه و التحليل في المجال النفسي و المجال التربوي، في ضوء الاقتراحات التالية:

- يجب أن نضع في عين الاعتبار أن التلميذ يحتاج إلى فهم نفسه و غيره، و لكي يقوم بذلك فإن ممارسة النشاط البدني و المتداومة عليه، من أهم الوسائل لاجتاحتها ، و اضمنها.
- على المربين و المشرفين على ميدان التربية أن يقوموا بدورهم في تنمية طبيعة الاتجاهات نحو ممارسة الأنشطة التي تكتسي أهمية في بناء شخصية التلميذ.
- حث التلاميذ على ممارسة النشاط البدني على أساس أن له أبعاد نفسية يمكن أن تساعد في حياته المستقبلية.
- الاهتمام بالجانب البدني و مظهر الجسم في المراحل الثانوية و هذا بدوره المهم في تحقيق التوازن النفسي و تكوين السلوك السليم.
- إجراء المزيد من البحوث لمعرفة الاتجاهات النفسية للتلاميذ بالنسبة لمختلف النشاطات في الثانوية.
- ضرورة الاهتمام بالنشاطات التي تكتسي الطابع الجمالي في الممارسة للخروج من الروتين الذي تعرفه حصص التربية البدنية من خلال الأنشطة المعرفية، التي يمارسها التلاميذ خلال كل مرحلة التعليم (الابتدائي، المتوسط، الثانوي).

## خاتمة

إن البحث الذي قمنا به هو محاولة دراسة موضوع يدخل في اطار مواضيع علم النفس الاجتماعي ، ألا و هو موضوع الاتجاهات وبالتحديد محاولة معرفة اتجاهات التلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني في مرحلة التعليم الثانوي.

فالدراسة كانت قائمة على معرفة طبيعة و الاتجاهات نحو الممارسة ، ومحاولة معرفة طبيعة الاتجاهات نحو الممارسة ، ومحاولة معرفة طبيعة الابعاد التي يمكن ان تكون وراء ممارسة النشاط البدني في الثانوية كما تسمها " كينيون " ، قباية الدراسة كانت على اساس خلفية نظرية استنتجناها من خلال المراجع الخاصة بالجانب النظري ،و كذلك من خلال الدراسات المرتبطة بموضوعنا . فالفرضيات التي صغناها كانت تصب جميعها على ان طبيعة ابعاد ممارسة النشاط البدني في الثانوية هي طبيعة ايجابية ، فالتلميذ يمارس النشاط على انه خبرة اجتماعية وعلى انه خبرة لياقة وصحة وعلى انه خبرة جمالية وكذلك لأنه توتر ومخاطرة ولخفض التوتر واخيرا الخبرة التوفيق الرياضي ، على اساس انها ليست مادة تعليمية فقط ، بل لقناعة ان للنشاط البدني اهمية بالغة حاضرا ومستقبلا .

وقد جاءت النتائج متطابقة مع الفرضيات ، حيث ان النسب المؤوية المتحصل عليها كانت كلها افرزت طبيعة ايجابية أي ان التلاميذ يتجهون للنشاط البدني وهم يعرفون جيدا قيمة هذا النشاط فمن مجموع ستة (6) ابعاد كانت نتيجة خاصة ببعدين فقط حيادية وهما النشاط البدني كخبرة جمالية ، والنشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة والابعاد الاربعة الاخرى كانت بنسبة عالية افرزت طبيعة ايجابية .

وهذا يعني ان التلميذ في مرحلة التعليم الثانوي ، اصبح اكثر نضج من أي فترة سبقت ، فهو لم يعد يهتم فقط بالمواد الدراسية المقررة على اساس انها مواد اجبارية ، وهو ملزم على ممارستها ، بل بالعكس فقد اصبح لديه فئات ، بان كل مايمكن ان يستفيد منه مستقبلا يجب ان يعطي له اهمية بالغة.

فممارسة النشاط البدني بالنسبة اليه هو تكوين لشخصيته فيستطيع ان ينمي ويطور علاقته الاجتماعية ويصل الى حد معرفة كيف يصنع لنفسه موقع وسط مجتمعه .

وحتى اللياقة والصحة اصبحتا لهما قيمة في نظر التلاميذ . ويجب ان لا يفرط فيهما بل بالعكس فهو يبحث عن سبيل تطويرها وتنميتها .

وكذلك عرفنا من خلال دراستنا ان التلميذ في مرحلة المراهقة بدأ تفكيره ياخذ منحرج آخر والا كيف نفسر اهتمامه بالنشاط البدني من اجل خفض التوتر ، فهذه المرحلة هي اصلا مرحلة التوترات والمشاكل النفسية واذا كان للمراهق قناعة بان هناك طريق اخر يسلكه من اجل تخفيض الضغط على نفسه فحتما سوف تكون نتائج وخيمة ، لكن النتائج بينت لنا ان طبيعة النشاط البدني كخبرة لخفض التوتر هي طبيعة ايجابية ، وهذا ما يظهر لنا ان التلميذ يعرف جيدا ماهو اصلح له .

وبطبيعة الحال التفوق الرياضي هو اهم بعد يمكن للتلميذ ان يتجه الى ممارسة النشاط البدني من اجله ، فالتلميذ المتمكن من النشاط يريد ان يبرز قدرته وتفوقه والتلميذ الذي يرى مستواه دون الاخر يريد ان يطور مستواه وان يصل الى مستوي التفوق والنجاح

اما في ما يخص البعدين ( البعد الجمالي ، وبعد التوتر والمخاطرة ) فكانت نتيجة البعدين مخالفة للافتراض ، وهذا حسب رأي يرجع الى طبيعة الأنشطة التي تمارس بالثانوية فالجانب الجمالي لا يعطي القيمة الحقيقية في اختبار الأنشطة الرياضية ، فهذا البعد نجده كثيرا في الأنشطة الرياضية كالجمباز مثلا، اما في ما يخص عدم استجابة التلاميذ في اتجاههم نحو ممارسة النشاط البدني كبعد توتر ومخاطرة راجع الى التحقّض الذي يبدونه خوفا من الوقوع في مواقف قد تسبب لهم مخاطر صحية فالتلاميذ في مرحلة التعليم الثانوي لا يريدون ان يخاطروا بمستواهم الدراسي جراء اصابتهم بمكروه ، او ان ظروف الممارسة في المؤسسة لا تساعد على تنمية حب المخاطرة والتوتر .

وبعد ان اتمنا دراستنا يمكن ان نقول ان التلاميذ في مرحلة التعليم الثانوي اصبحت لديهم شخصية وان تفكيرهم يعرف اتجاه ايجابي نحو الأنشطة التي يمكن ان تساعدهم في المستقبل فهم يعرفون الان ان مرحلة المراهقة هي مرحلة عبور الى مرحلة اخرى اطول وهي الاله ، فهي مرحلة الرشد وعليه ان يعد العدة ، وان يكسب الخبرات والتجارب وان يتسلح ليثبت وجوده.

العزاج



## المراجع

### قائمة المراجع باللغة العربية

#### قائمة الكتب :

1. احمد محمد الطيب: اصول التربية، المكتب الجامعي الحديث، الاسكندرية، ط1، 1999، ص21
2. محمد اسماعيل: سوء التوافق الدراسي لدى المراهقين وتشخيصه وعلاجه، مطبعة الكاهنة، الجزائر، ط1، 1984، ص1
3. ابراهيم أحمد سلامة : المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية ، منشأة المعارف، الاسكندرية.2000، ص61.
4. أحمد رضا: "متن اللغة"، مكتبة الحياة، بيروت، ط1، 1965، ص143.
5. أحمد زكي بدوي : معجم العلوم الاجتماعية، دار النشر، القاهرة، 1977، ص08.
6. أحمد صالح عباس : تدريس التربية البدنية والرياضية ، المكتبة الوطنية بغداد ، العراق ، 1981، ص24.
7. أحمد عزت راجح : أصول علم النفس ، ، المكتب المصري الحديث للطباعة والنشر، مصر ، الاسكندرية، ط9، 1973
8. أحمد محمد حسن صالح: الصحة النفسية وعلم النفس الاجتماعي والتربية الصحية، مركز الاسكندرية للكتاب، ط2000، ص1،
9. أرنوف وتيج: "مقدمة في علم النفس"، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية، الجزائر، 1994
10. الأنصاري سامية لطفي : مذكرات في علم النفس الاجتماعي ، كلية التربية ، الاسكندرية ، 1977
11. العيسوي عبد الرحمان: "علم النفس الاجتماعي"، دار النهضة العربية، بيروت، ط1، 1974
12. امتثال زين الدين الطفيلي : علم النفس من الطفولة الى الشيخوخة , دار المنهل اللبناني بيروت ، ط1 سنة2004،
13. امين انور الخولي .جمال الشافعي: مناهج التربية البدنية المعاصرة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2000، .
14. امين انور الخولي :اصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، الطبعة الثالثة، 2001.
15. بسطويسي أحمد بسطوسي : أسس ونظريات الحركة دار الفكر العربي، مصر ، ط1. 1996.
16. تركي رابح: النظريات التربوية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1982.
17. حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو ، الطفولة و المراهقة، عالم الكتب، القاهرة، ط5، 2005.
18. حسن عبد المعطي: علم النفس النمو ، الأسس و النظريات، الجزء الأول، دار قباء للطباعة و النشر و التوزيع، القاهرة 2001
19. حسين أحمد الشافعي: " الرياضه و القانون فلسفة التربية تاريخها"، المكتبة الجامعية الحديثة، الإسكندرية، ط1، 1999

20. حموئيل مغاريوس : الصحة المدرسية و العمل المدرسي ، دار المعارف، القاهرة ، مصر ط2، 1974
21. دنيال لاجاش:المحمل في التحليل النفسي، ترجمة مصطفى زيور،وعبد السلام القفاش،مكتبة النهضة المصرية،القاهرة 1957.
22. زهير الشرويحي: الامل في التربية الرياضية، المطبعة التعاونية ،دمشق 1965.
23. زيدان محمد مصطفى:السلوك الاجتماعي للفرد و أصول الإرشاد النفسي،مكتبة النهضة المصرية،القاهرة،ط1، 1965.
24. سامي محمد ملحم : المشكلات النفسية عند الاطفال ، دار الفكر ، بيروت ، 2002.
25. سعدية محمد علي بهادر : في سيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية، الكويت، ط1، 1980. .
26. سيد عبد العال ،طلعت حسن: المدخل إلى علم النفس الدراسة العلمية لسلوكية الإنسان، العربي للنشر و التوزيع، القاهرة، ط1، 1981.
27. صالح محمد علي ابو جادو : سيكولوجية التنشئة الاجتماعية ، دار المسيرة للنشر ، بيروت 2002 .
28. عباس سمراي ، قاسم حسن حسانين : التطبيق العلمي في التربية البدنية والرياضية ، مطبعة جامعة بغداد، 1985 .
29. عباس محمد العزيز : مدخل إلى الأسس النفسية و الفيزيولوجية للسلوك، دار المعرفة الجامعية، مصر، 1980.
30. عبد الرحمان محمد عيسوي:" دراسات في علم النفس الاجتماعي"، دار المعرفة، القاهرة، ط3، 1994.
31. عبد الرحمن الوافي، زيان السعيد: النمو من الطفولة إلى المراهقة ، الخنساء للنشر و التوزيع، الجزائر، 2004.
32. عبد العالي الجسماني : سيكولوجية الطفولة و المراهقة ، الدار العربية للعلوم ،بيروت ، ط1، 1994 .
33. عبد العزيز الهيكلي :مبادئ الإحصاء التطبيقي، دار الفكر العربي، جامعة بغداد، سنة 1984.
34. عبد الغني الديري : التحليل النفسي للمراهقة ، دار الفكر اللبنانية بيروت، ط5، 1995، 1.
35. عبد الفتاح دويدات : سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات والاتجاهات ، دار النهضة العربية ، بيروت ، 1992.
36. عصام عبد الحق : التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ،دار الكتب الجامعية ، القاهرة، ط2، مصر، 1996 .
37. علي بشير الغاندي.ابراهيم،زيادة فؤاد عبد الوهاب: المرشد الرياضي، المنشأة العامة للنشر والتوزيع والاعلام، طرابلس، 1999.
38. على زكي : التربية الصحية بين النظرية والتطبيقية،متسورات الكويت،الكويت ، ط2 ، 1983.
39. علي يحي المنصور : المكونات النفسية للتفوق الرياضي، دار المعارف، مصر، 1978.

40. علي يحي المنصور ، إبراهيم مرحومة، زايد و توفيق سلامة: " التربية الرياضية للصفين الأول والثاني"، المنشأة العامة للنشر و الإعلان، طرابلس، ط1،1985.

41. عمر أحمد همشري : التنشئة الاجتماعية للطفل ،دار صفاء للتوزيع و النشر ، عمان، 2001.

42. عوض عباس محمود: علم النفس الاجتماعي، دار النهضة العربية للطباعة و النشر، بيروت، 1980.

43. فرج عبد القادر طه: معجم مصطلحات علم النفس و التحليل النفسي، دار النهضة العربية، بيروت، ط2، 2000.

44. كامل لويس مليكة: سيكولوجيا الجماعات و القيادة، الهيئة المصرية، مصر، ط1، 1989.

45. كامل محمد عويضة: علم النفس الاجتماعي ، درا الكتاب العلمية ، بيروت ، ط1 ، 1996.

46. ليلي يوسف: سيكولوجية اللعب و الحركة الرياضية ، المكتبة الأنجلو مصرية القاهرة ، ط2، سنة 1962 .

47. مجدي محمد الدسوقي: سيكولوجية النمو من الميلاد إلى المراهقة، المكتبة الأنجلو مصرية ، القاهرة ، ط3، 2002.

48. محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، مصر ، ط7، سنة 1997 .

49. محمد حسن علاوي: البحث العلمي في التربية البدنية و الرياضية و علم النفس الرياضي، مرجع سبق ذكره،.

50. محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، الطبعة السابعة، 1985.

51. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان :القياس في التربية البدنية و علم النفس الرياضي، دار المعارف ، القاهرة، ط2،

1998.

52. محمد رفعت رمضان : أصول التربية و علم النفس ، دار الفكر العربي ، مصر ، القاهرة 1984 .

53. محمد عاطف غيث، " قاموس علم الاجتماع"، جامعة الإسكندرية الهيئة المصرية العامة، الإسكندرية، ط1، 1979،.

54. محمد عماد الدين اسماعيل ، النمو في مرحلة المراهقة ، دار القلم ، الكويت ، 1968.

55. محمد عماد الدين اسماعيل : الشخصية و العلاج النفسي ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، 1959.

56. محمد عمر الطنوبي: " قراءات في علم النفس الاجتماعي"، مكتبة المعارف الحديثة، الإسكندرية، ط2، 1999 .

57. محمد عوض بسيوني ، فيصل الشاطي : نظريات و طرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ط2، 1994.

58. محمد محمد الافندي: علم النفس الرياضي و الاسس النفسية للتربية البدنية ، عالم الكتب ، القاهرة ، ط2، 1965 .

59. محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية البدنية و الرياضية و علم النفس الرياضي، ط1، دار الفكر

العربي، القاهرة، 1999.

60. محمود أبو النيل: "معجم علم النفس و التحليل النفسي"، دار النهضة العربية، بيروت، ط2، 1985.
61. محمود السيد أبو النيل: علم النفس الصناعي، دار النهضة العربية، بيروت، ط2، 1980.
62. محمود عبد الحليم منسي: قياس الذات عند طلاب الجامعة، مركز النشر العلمي، جامعة عبد العزيز، جدة، ط1، 1986.

63. محي الدين مختار: محاضرات في علم النفس و الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية سنة 1982.
64. محي الدين مختار: محاضرات في علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر، 1982.
65. مصطفى غالب: سيكولوجية الطفولة و المراهقة درا مصر للطباعة، القاهرة 2000.
66. مقدم عبد الحفيظ: الإحصاء و القياس النفسي التربوي، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية، 1993.
67. ميخائيل اسعد إبراهيم: مشكلات الطفولة و المراهقة، دار الآفاق الجديدة، بيروت، ط2، 1999.
68. ميخائيل معوض خليل. مشكلات المراهقين في المدن و الريف، القاهرة، دار المعارف.
69. نوري الحافظ: المراهقة، المؤسسة العربية للدراسات بيروت، ط2، 1990.
70. هادي مشعان ربيع: مدخل الى التربية، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع، ط1، 2006.
71. وهيب مجيد الكبسي، صالح أحمد الدايري: المدخل في علم النفس التربوي، الكندي للنشر و التوزيع، الأردن، ط1، 2000.
72. وهيب مجيد الكبسي، صالح حسين أحمد الدهراوي: "المدخل في علم النفس التربوي"، دار الكندي للنشر و التوزيع، الأردن، ط1، 2000.

ط1، 2000

### المجلات العلمية والمنشورات :

- 1-الثقافة النفسية : مركز الدراسات النفسية و النفسية الجسدية ، عدد 48 .مجلد 12 أكتوبر 2005.
- 2 -المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية: جامعة حلوان، المجلد الثالث 1992.
- 3 -المنجد الأجنبي: دار المشرق، بيروت، ط1986، 3.
- 4 - عبد العزيز منى مختار المرسي: الشخصية و علاقتها بإتجاهات طلبة كلية التربية الرياضية نحو التربية البدنية كمهنة، رسالة ماجستير، جامعة حلوان، القاهرة، 1994، ص09.
- 5 -وزارة التربية الوطنية: مبادئ المنظومة الوطنية التربوية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992.

قائمة المراجع باللغة الأجنبية :

- 1- A.B broncelle et l'autre " : adolescence "Société algérienne de recherche en psychologie Edition PUF-Pais-2001.
- 2- Breth rayman ricier " : le developpement social de l'enfant et l'adolescent " Editon pierre morgoda – 9 eme edition – bruxelle 1980 –
- 3- cave gdali.b " paycdogie du spourt:" libraire.j. grine-paris – 1967-
- 4- D.Maycelli/A.Braconnier" psychopathologie de la ddesent" –masson-paris.1988-
- 5- Debesse .M."l'addeconce " . edition puf –pris -1973-
- 6- E.Erikson: -Adolescence et crise-l'quete de l'identité nouvelle bibliotheque scientifique-flamarion-1972-
- 7- fedida.p"Dictionnaire de psychaxalyse" edition larousse – paris.1984-
- 8- Hélène deutch: problèmes de l'adolescence: – new york intèrnational université- paris-1991-
- 9- N.sillamy " hictionnaire de la psychologie" Edition larousse libnaie – pris-1985-

العلماء فوق

# وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

## جامعة الشلف

### معهد التربية البدنية والرياضية

#### أستمارة لقياس الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني – اعدخا كينيون - :

فيما يلي بعض العبارات والمطلوب منك ان تحدد اتجاهاتك نحوها وهي محاولة التعرف على رايتك اتجاه بعض المواقف المرتبة بالنشاط البدني .

- ليست هناك إجابة صحيحة واخرى خاطئة فالاجابة الصحيحة هي التي تكتبها مباشرة كما تشعر بها في اللحظة ، ليس هناك وقت محدد للاجابة ، ولكن الرجاء الاجابة باسرع ما تستطيع وعلى جميع العبارات .
- والمطلوب منك وضع علامة ( X ) امام رقم العبارات وتحت العمود الذي يتفق مع رايتك .
- ( موافق بدرجة كبيرة – موافق – لم اكون رأيا – غير موافق – غير موافق بدرجة كبيرة).
- ونشكر لك حسن تعاونك الصادق مع الباحث .

#### ملاحظة :

- لاداعي لذكر الاسم
- الرجاء التحقق من الاجابة بصدق

غير موافق بدرجة كبيرة	غير موافق	لم اكون رأي	موافق	موافق بدرجة كبيرة	العبارات	الرقم
					01 - أفضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بقدر بسيط من الخطورة عن الأنشطة التي ترتبط بقدر كبير من الخطورة	
					02 - أستطيع ان امارس التريب الرياضي الشاق يوميا اذا كان يعطيني فرصة الانضمام لاحدى الفرق الرياضية	
					03 - اعلم قيمة النشاط الرياضي هي جمال الحركات التي يؤديها اللاعب ( اللاعب )	
					04 - في درس التربية البدنية والرياضية ينبغي التركيز على القيمة الصحية للرياضة .	
					05 لا استطيع تحمل التدريب اليومي العنيف طوال العام لكي استعد للاشتراك في المنافسات الرياضية	
					06 - لا افضل الأنشطة الرياضية التي تمارس في اكتساب الصحة واللياقة البدنية	
					07 - افضل الأنشطة الرياضية التي تتضمن	



					قرا كبيرا من الخطورة
					08 تعجبي الانشطة الرياضية التي تظهر جمال حركات اللاعب ( اللاعب )
					09 - تعجبي الانشطة الرياضية التي تحتاج الى تدريب منتظم لفترات طويلة والتي يقيس فيها اللاعب قدرته في المنافسات على مستوى عال من المهارة
					10 الهدف الرئيسي لممارستي الرياضة له اهمية كبرى بالنسبة لي
					11 - الاتصال اجتماعي لممارستي الرياضية هو اكتساب الصحة
					12 - الممارسة الرياضية هي غالبا الطريق الوحيد لازالة التوترات النفسية الشديدة .
					13 - لا تناسبني الممارسة المتكررة للانشطة الرياضية الخطرة
					14 في رس التربية البدنية والرياضية ينبغي وضع اهمية كبرى على جمال الحركات
					15 - افضل الانشطة الرياضية التي تحافظ على اللياقة البدنية

					16 - هناك فرص كثيرة تتيح للانسان الاسترخاء من متاعب عمله اليومي مثل ممارسة الرياضة او مشاهدة المباريات الرياضية
					17 - افضل ممارسة الانشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من الافراد .
					18 - عند اختياري لنشاط رياضي يهمني جدا فائته من الناحية الصحية .
					19 - لاتعجبي بصفة خاصة الانشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين .
					20 - في المدرسة ينبغي الاهتمام بدرجة كبيرة بممارسة الانشطة الرياضية التي تتطلب العمل والتعاون
					21 - الممارسة الرياضية تعتبر بالنسبة لي احسن فرصة للاسترخاء
					22 - لا اميل الى الانشطة الرياضية التي ترتبط بالمخاطر والاحتمالات الكبيرة

					للاصابات
					23 - الصحة فقط بالنسبة لي الدافع الرئيسي لممارسة الرياضة
					24 - لا افضل اي نشاط رياضي يزداد فيه الطابع التنافسي بدرجة كبيرة
					25 اهم ناحية تجعلني امارس الرياضة اني استطيع من خلالها الاتصال بالناس
					26 - الممارسة الرياضية هي الطريق العلمي للتحرر من الصراعات النفسية والعدوان
					27 - الوقت الذي اقضيه في ممارسة التمارين الصباحية يمكن استغلاله بصورة احسن في انشطة اخرى
					28 -اذا طلب من الاختبار فانني افضل الانشطة الخطرة على الانشطة الغير الخطرة او اقل خطورة
					29 - من بين الانشطة الرياضية افضل بصفة خاصة الانشطة التي استطيع ممارستها مع الاخرين
					30 - الرياضة تتيح الفرص المتعددة لإضهار جمال الحركات البشرية

					31 - هناك العديد من الأنشطة تمنحني الاسترخاء بدرجة احسن من ممارسة الرياضة
					32 - اعتقد انه من الاهمية القصوى ممارسة الأنشطة الرياضية التي لها فائدة كبرى بالنسبة للصحة
					33 -افضل بصفة خاصة الأنشطة الرياضية التي تهدف الى اشباع التذوق الجمالي او الفني .
					34 - أعتقد ان النجاح فب البطولات الرياضية يتاسس على انكار الذات والتضحية والجهد
					35 - أحس بسعادة لا حدود لها عندما اشاهد قوة التعبير وجمال الحركات الرياضية
					36 - لا افضل الممارسة اليومية للرياضة لأجل الصحة فقط
					37 - اشعر بان الرياضة تعزلني تماما عن المشاكل المتعددة لحياة اليومية .
					38 - إذا طلب مني الاختيار فانني افضل السباحة في المياه الهادئة عن السباحة في

					المياه ذات الامواج العالية
					39 - أفضل ممارسة الانشطة الرياضية التي يستطيع الانسان ممارستها بمفرده
					40 - المزايا الصحية لممارسة الرياضة هامة جدا لي .
					41 - الانشطة الرياضية التي تتطلب فن وجمال الحركات اعطيها الكثير من اهتمامي .
					42 - الانشطة الرياضية التي تتطلب الجرأة والمغامرة افضلها الى اقصى مدى .
					43 - نظرا لأن المنافسة مبدأ أساسي في المجتمع فعلي ذلك ينبغي التشجيع على ممارسة الانشطة الرياضية التي يضر فيها الطابع التنافسي بصورة واضحة .
					44 - الممارسة الرياضية تستطيع ان تجعلني سعيدا بصورة حقيقية .
					45 - الانشطة الرياضية التي تستخدم الجسم كوسيلة للتعبير ( الرقص الرباعي ) اعتبرها من احسن انواع الانشطة .
					46 - افضل ممارسة او مشاهدة انواع الانشطة الرياضية التي لا تاخذ طابع الجدية ولا

					تحتاج الى وقت طويل او مجهود كبير .
				47	- ممارسة التمرينات الرياضية اليومية ذات اهمية قصوى بالنسبة لي .
				48	- استطيع ان امضي عدة ساعات في مشاهدة بعض الحركات الرشاقة او الحركات التي تميز بالتوافق الجيد مثل حركات الجمباز والرقص الايقاعي .
				49	- ان الاتصال الإجتماعي التي تتيحه ممارسة الرياضة لا يمثل بالنسبة لي أهمية قصوى .
				50	- أفضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بلحظات من الخطورة
				51	- عدم ممارسة النشاط الرياضي تضيع مني فرصة هامة الاستجمام والاسترخاء
				52	- يجب عدم الاهتمام بمحاولة الفوز في الرياضة بدرجة زائدة عن حد الممارسة
				53	تعجبي الأنشطة الرياضية التي تتطلب من اللاعب السيطرة على المواقف الخطرة .
				54	- الممارسة الرياضية لا اعتبرها وسيلة هامة من وسائل الترويح

