

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس

مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

مذكرة لنيل شهادة الماستر اختصاص تربية وحركة

أثر برنامج مقترح للتربية الرياضية

على السمات الشخصية لجنوح الأحداث (15-18 سنة)

دراسة ميدانية أجريت على الأحداث بمركز إعادة التربية بولاية الجلفة

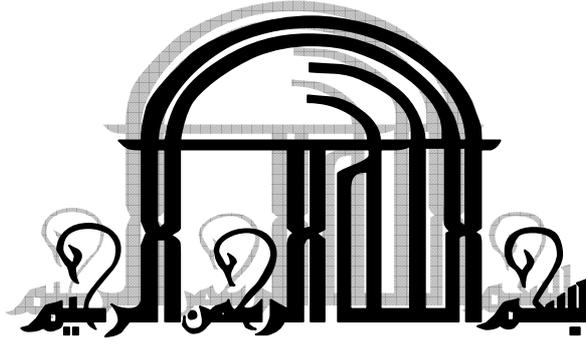
إشراف الأستاذ:

إعداد الطالب:

الدكتور أحمد عطاء لله

عبد القادر صخري

السنة الجامعية: 2010/2009



قَالَ اللَّهُ تَعَالَى: ﴿وَلِيَخْشَ الَّذِينَ لَوْ تَرَكُوا مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَّةً ضِعَافًا خَافُوا عَلَيْهِمْ فَلْيَتَّقُوا اللَّهَ

وَلْيَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا ﴿النِّسَاءُ آيَةٌ 9.

قَالَ اللَّهُ تَعَالَى: ﴿قَدْ خَسِرُوا الَّذِينَ قَتَلُوا أَوْلَادَهُمْ سَفَهًا بِغَيْرِ عِلْمٍ وَحَرَمُوا مَا رَزَقَهُمُ اللَّهُ

افْتِرَاءً عَلَى اللَّهِ قَدْ ضَلُّوا وَمَا كَانُوا مُهْتَدِينَ ﴿الْأَنْعَامُ آيَةٌ 140.

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ :

(ما من مولود إلا يولد على الفطرة فأبواه يهودانه أو ينصرانه، أو يمجسانه كما تنتج

البهيمة جمعاء هل تحسبون فيها من جدعاء)

(وقال اتقوا الله واعدلوا في أولادكم).

إهداء

إلى الوالد رحمه الله

إلى الوالدة الكريمة

إلى كل طفل جنح وتشرد

إلى كل صبي انحرف وتمرد

إلى كل طفل هوى إلى الجريمة وتجرد

إلى كل حدث بان مجرماً وتفرد

إلى كل من له ولد كالوتد

إلى كل ولي أمر مهما بلغ العدد

ومن اتقى في الأولاد حتما وجد ومن همل رعايتهم لا شك حصد

إلى كل من يعرفني

إلى هؤلاء أهدي هذا الجهد

عبد القادر صخري

تشكرات

نتقدم بجل الشكر والحمد إلى المولى عز وجل راجين منه أن يوفقنا

إلى ما تبقى لنا من مشوار في الحياة ونتقدم بجزيل الشكر إلى الأستاذ

وولي أمري الدكتور، أحمد عطاء الله عرفانا بما قدمه لنا وما سيقدمه،

كما لا ننسى الدكتور حسان هشام والأستاذ بن شريك عمر،

وكل من كان له دور في إنجاز هذه المذكرة من قريب أو من بعيد.

المحتوى

إهداء

تشكرات

المحتوى

فهرس الجداول

أ مقدمة

ب مشكلة البحث:

ج أهداف البحث:

ج فرضية البحث:

ه مصطلحات البحث:

و الدراسات المشابهة:

الباب الأول: الجانب النظري

الفصل الأول: التربية البدنية والرياضية

4 تمهيد:

5 1-1-1-1 التربية:

6 1-1-1-1 مفهوم التربية البدنية والرياضية:

9 2-1-1-1 أهمية التربية البدنية والرياضية:

10 3-1-1-1 أهداف التربية البدنية والرياضية:

11 4-1-1-1 خصائص التربية البدنية والرياضية:

13 5-1-1-1 أسس التربية البدنية والرياضية:

- 15 6-1-1 إسهامات التربية البدنية والرياضية في خدمة المجتمع والتعاون الدولي
- 16 2-1 تعريف درس التربية البدنية والرياضية وأهميته
- 17 1-2-1 مكونات درس التربية البدنية والرياضية
- 20 2-2-1 أنماط درس التربية البدنية والرياضية
- 23 5-2-1 مهام حصة التربية البدنية والرياضية للمراهق
- 24 6-2-1 أهمية حصة التربية البدنية والرياضية للمراهق
- 26 خاتمة:

الفصل الثاني: النشاط البدني والرياضي

- 30 مقدمة:
- 31 1-2 تعريف النشاط البدني الرياضي
- 32 2-2 أنواع الأنشطة الرياضية
- 32 1-2-2 الأنشطة التي تتعلق بالجهاز التنفسي والدوراني
- 32 2-2-2 الأنشطة التي تتعلق بتقوية العضلات والمفاصل
- 33 3-2-2 الأنشطة التي تعمل على زيادة مرونة العضلات
- 33 3-2 خصائص ممارسة النشاط البدني الرياضي
- 34 4-2 أشكال الأنشطة الرياضية ونشاطاته
- 35 1-4-2 الأشكال التقليدية الرياضية
- 35 2-4-2 الرياضة المدرسية ورياضة الفرق الجامعية
- 35 3-4-2 نشاطات الفراغ والهواء الطلق
- 36 4-4-2 المنافسات الرياضية للجماعات والجمهور
- 36 5-4-2 التمرينات الإرادية

36	6-4-2 أشكال الحركة
36	5-2 أبعاد الأنشطة الرياضية
37	1-5-2 النشاط الرياضي كخبرة اجتماعية
37	2-5-2 النشاط الرياضي للصحة واللياقة
37	3-5-2 النشاط الرياضي كخبرة توتر وخطر
38	4-5-2 النشاط الرياضي كخبرة جمالية
38	5-5-2 النشاط الرياضي لخفض التوتر
38	6-5-2 النشاط الرياضي كخبرة للتفوق الرياضي
38	6-2 أهداف ممارسة الأنشطة الرياضية
40	7-2 أهداف الأنشطة الرياضية في المرحلتين العمريتين (11-15) سنة و(15-18) سنة
40	1-7-2 المرحلة العمرية (11-15) سنة
41	2-7-2 المرحلة العمرية (15-18) سنة
41	8-2 الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي
42	1-8-2 الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي
43	خاتمة:

الفصل الثالث: مؤسسة إعادة التربية

46	تهديد
47	1-3 لجنة عن مركز إعادة التربية لرعاية الأحداث المنحرفين بالجلفة
48	2-3 تعريف مركز إعادة التربية
50	3-3 أنواع مراكز إعادة التربية لرعاية الأحداث المنحرفين
50	1-3-3 مراكز الإيداع المفتوحة

51 المراكز شبه مغلقة 2-3-3
52 المراكز المغلقة 3-3-3
52 رعاية الأحداث المنحرفين في المراكز الخدمية 4-3
52 الرعاية التعليمية والمهنية في مراكز الأحداث 1-4-3
54 الرعاية الصحية والنفسية 2-4-3
55 الرعاية الاجتماعية 3-4-3
58 الخاتمة

الفصل الرابع : الأحداث المنحرفون

61 المقدمة
62 الأحداث 1-4
63 المراهقة 2-4
63 مراحل المراهقة 1-2-4
64 خصائص هذه المرحلة 2-2-4
65 الحدث المنحرف 3-4
65 تعريف الانحراف 1-3-4
65 مسببات الانحراف 2-3-4
67 تعريف الحدث المنحرف 3-3-4
69 عوامل انحراف الأحداث 4-4
69 العوامل الداخلية لإجرام الأحداث 1-4-4
72 العوامل البيئية لإجرام الأحداث: 2-4-4

الفصل الخامس: السمات الشخصية

80	1-5 التعصب
80	1-1-5 المعنى اللغوي
80	2-1-5 تعريف التعصب
81	3-1-5 نشأة التعصب
84	4-1-5 مكونات التعصب
85	5-1-5 تفسير التعصب
89	2-5 الاكتئاب
89	1-2-5 المعنى اللغوي
89	2-2-5 الاكتئاب عبر العصور
91	3-2-5 الاكتئاب والحزن
93	4-2-5 انتشار الاكتئاب
94	5-2-5 مظاهر الاكتئاب
101	6-2-5 تصنيف الاكتئاب
105	7-2-5 الأسباب
110	8-2-5 الاكتئاب عند الأطفال والمراهقين
111	3-5 العدوانية
111	1-3-5 مفهوم العدوانية
113	2-3-5 أشكال العدوان
114	3-3-5 مفاهيم لها صلة بالعدوان
116	4-5 السيطرة Dominance

117: Domination تسلط 1-4-5
118: Socialité اجتماعية 5-5
119Social الاجتماعي 1-5-5
120قابلية الاستثارة 6-5
121الاستثارة 1-6-5
122الهدوء 7-5
123الخلاصة

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الأول: المنهجية وطرق البحث

1261-1 منهج الدراسة
1272-1 الدراسة الاستطلاعية
1283-1 الأسس العلمية لقائمة قياس السمات الشخصية
1281-3-1 الصدق والثبات
1294-1 الطرق الاحصائية
1295-1 عينة الدراسة
1296-1 الأدوات المستخدمة في البحث
1291-6-1 قائمة فرايبورج للشخصية
1352-6-1 البرنامج الرياضي والهدف منه
1357-1 مجالات البحث
1358-1 صعوبات البحث

الفصل الثاني: عرض ومناقشة النتائج

138	تمهيد
139	1-2 تحليل النتائج
139	1-1-2 عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى
141	2-1-2 عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية
143	3-1-2 عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة
145	4-1-2 عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة
147	5-1-2 عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة
149	6-1-2 عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية السادسة
151	7-1-2 عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية السابعة
153	8-1-2 عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثامنة
155	2-2 مقارنة النتائج بالفرضيات
155	1-2-2 محور العصبية
155	2-2-2 محور العلوانية
155	3-2-2 محور الاستثارة
156	4-2-2 محور الاكتئابية
156	5-2-2 محور الاجتماعية
156	6-2-2 محور الهدوء
157	7-2-2 محور السيطرة
157	8-2-2 محور الضبط
158	3-2 الاستنتاجات

159	خـلاصة
160	الخاتمة
161	التوصيات
163	قائمة المراجع
167	الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
139	نتائج أفراد العينة في محور	1
140	نتائج اختبار (T) المتعلقة بدراسة علاقة القياس القبلي والبعدي.	2
141	نتائج أفراد العينة في محور	3
142	نتائج اختبار (T) المتعلقة بدراسة علاقة القياس القبلي والبعدي.	4
143	نتائج أفراد العينة في محور	5
144	نتائج اختبار (T) المتعلقة بدراسة علاقة القياس القبلي والبعدي.	6
145	نتائج أفراد العينة في محور	7
146	نتائج اختبار (T) المتعلقة بدراسة علاقة القياس القبلي والبعدي.	8
147	نتائج أفراد العينة في محور	9
148	نتائج اختبار (T) المتعلقة بدراسة علاقة القياس القبلي والبعدي.	10
149	نتائج أفراد العينة في محور	11
150	نتائج اختبار (T) المتعلقة بدراسة علاقة القياس القبلي والبعدي.	12
151	نتائج أفراد العينة في محور	13
152	نتائج اختبار (T) المتعلقة بدراسة علاقة القياس القبلي والبعدي.	14
153	نتائج أفراد العينة في محور	15
154	نتائج اختبار (T) المتعلقة بدراسة علاقة القياس القبلي والبعدي.	16

مقدمة

إن من الأمور التي جذبت انتباه الباحثين في مجال التربية البدنية والرياضية وذلك الاهتمام الواضح الذي يبديه الجانحون، والذي فسر إلى أن الرياضة تعد بالنسبة لهم مظهراً اجتماعياً يميزهم بين طبقات المجتمع وفئاته، ولقد اتضح هذا الاهتمام بعد أن تعددت حالات الجانح المتفوق رياضياً¹ ويؤكد لوشن أن الاشتراك الرياضة لا يعني بالضرورة أن ينتسب الفرد إلى الثقافة الفرعية للجانحين ومن زاوية أخرى يشير خبيري التربية البدنية عبد الفتاح لطفي وإبراهيم سلامة إلى أن السبب في السلوك الجانح والانحراف الاجتماعي لدى بعض الأفراد إنما يرجع إلى افتقارهم إلى الفرص المواتية لتعلم الرياضة وممارسة الألعاب بطريقة مقبولة.²

ويساعد الاشتراك المنظم في اللعب والألعاب والتمارين في ممارسة كافة أنواع الرياضة في تطوير وتحقيق قدرة الإنسان كشخص متكامل ومن هنا تتبلور شخصية الفرد في الحياة من خلال الاشتراك في اللعب والألعاب.³

وتعتبر التربية البدنية والرياضية نظام تربوي له أهدافه التي تسعى إلى تحسين الأداء الإنساني العام من خلال الأنشطة الرياضية والترويحية المختارة كوسيط اجتماعي تتميز بالعوامل التربوية والتعليمية

¹ - الخولي أمين، الرياضة والمجتمع، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، ص 263-264.

² - إبراهيم سلامة، عبد الفتاح لطفي، المدخل في أصول التربية الرياضية وتاريخها، دار الكتب المصرية، الاسكندرية، مصر، 1986، ص 55.

³ - الرملي عباس، شحاتة محمد، اللياقة والصحة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1991، ص 159.

الهادفة والمفيدة من خلال حياته مما يساعد على بناء متكامل للتربية العامة وتنحصر الأهداف التربوية في ممارسة الرياضة بأشكالها المتنوعة ودرجتها المتباينة في تعديل السلوك للأفراد والارتقاء به وتميزه، هذا التعديل في السلوك هو ناتج عن التعديل الذي يطرأ على الشخصية نتيجة لممارستها الرياضية من جهة واستعدادها الموروث ومن جهة أخرى¹، وإن المؤسسات الاجتماعية تلعب دوراً هاماً وجزءاً لا يتجزأ من المجتمع لأنها تعمل على تربية وتعليم النشء إذ لا بد أن تتجه نحو العمل المتكامل الذي يعمل على نمو الفرد النمو الطبيعي من منطلق أن الفرد مكون من عقل وجسم ونفس لكن أي خلل في تلك المؤسسات المتمثلة في الأسرة أو المدرسة أو غيرها من المؤسسات تؤدي إلى انحراف السلوك وتفويض دعائم الحياة الآمنة فمن يلك المشاكل وسلوك الأحداث وتقويمها وتحسين التوتر والضغط والإجهاد عن طريق ممارسة النشاط البدني المنتظم الذي يؤدي إلى التنفيس عن العدوانية والتوترات العصبية².

مشكلة البحث:

إن مشكلة الانحراف أو جنوح الأحداث ظاهرة اجتماعية خطيرة، حيث تؤثر على أبناء المجتمع الناشئ بشكل كبير وهي من أكبر المشاكل التي تواجهها المجتمعات المعاصرة. وازدياد تفاقم هذه المشكلة بسبب انشغال الآباء والأمهات وانصرافهم عن توجيه الرعاية الأبوية والإشراف الدقيق لأبنائهم كما يرجع إلى ضعف الرقابة الأسرية وفتور سلطان الأسرة³، وكأي مجتمع يعاني من مشكلة

¹ - فوزي أحمد، نتائج الفرق الرياضية وعلاقتها بالمكانة الاجتماعية لرؤسائها، مجلة دراسات وبحوث جامعية، حلوان، مصر، ص 132.

² - الرملي وشحاتة، مرجع سابق، ص 153.

³ - عبد الرحمن عيسوي، علم النفس الاجتماعي سيكولوجية الانحراف والجنوح والجريمة، ط 1، دار الكتب الجامعية، بيروت، ص 18.

الانحراف وهو في مرحلة تجتاح فيها لكل جهد ولكل يد لتسهم في بناء صرح التقدم والرضاء. ومشكلة الأحداث الجانحين تتضمن كثيرا من الجوانب النفسية والتربوية، ومن ذلك الدافع الذي يكمن وراء جنوح الأحداث وحالتهم النفسية وما يتسم به من الصحة والاعتدال وما يمتاز به من حب المساواة أو اتجاه نحو العدوان والتخريب والتدمير وإنما يتزع من الانبساط الزائد أو الانطواء على نفسه وما يتصف به من صفات أخرى كالكذب وعدم الأمانة وغير ذلك¹.

وهنا تكمن أهمية الدراسة في هذا المجتمع من منطلق أن الأنشطة الرياضية محور إعجاب وإجماع عدد كبير منا الأحداث الجانحين، ومن هنا نطرح الأشكال الآتي:

هل يوجد أثر للأنشطة الرياضية المبرمجة على سمات الشخصية لدى الأحداث؟

أهداف البحث:

- معرفة النواحي التعليمية والاجتماعية لأسر الأحداث.
- معرفة تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية على السمات الشخصية لدى الأحداث.
- بناء برنامج فعال في التقليل من السلوكيات السيئة للأحداث.
- التأكيد على الدور العلاجي و الوقائي للنشاط البدني الرياضي و دحض الأفكار القاصرة حوله، التي تحدده في الترفيه.

¹ - نفس المرجع السابق، ص 17.

فرضية البحث:

يوجد أثر دال إحصائي لممارسة الأنشطة الرياضية على سمات شخصية الأحداث.

الفرضيات الجزئية :

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي فيما يخص صفة العصبية.

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي فيما يخص صفة العدوانية.

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي فيما يخص صفة الاكتئابية.

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي فيما يخص صفة القابلية

للاستشارة.

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي فيما يخص صفة

الاجتماعية.

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي فيما يخص صفة الهدوء.

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي فيما يخص صفة السيطرة.

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي فيما يخص صفة الكف

والضبط.

مصطلحات البحث:

الحدث: الحدث وفق المفهوم الاجتماعي والنفسي " الصغير منذ ولادته حتى يتم نضجه الاجتماعي والنفسي وتكامل لديه عناصر الرشد."

الجنوح: هو سلوك من جانب الأولاد تحت سن الثامنة عشر لا يقبله المجتمع ويضع عليه اللوم أو العقاب أو الإجراءات الإصلاحية وفي عديد من الأمثلة يؤدي السلوك الجانح إلى القبض والمحكمة بتهمة الجناح¹.

سمات الشخصية: هي مجموعة من الصفات النفسية الاجتماعية لها صفة الثبات النسبي وتكون في مجملها تنظيماً دينامياً متكاملًا، ويمكن في ضوءها وصف الشخص والتنبؤ بسلوكه بدرجة كبيرة من الثبات والكمال².

الأنشطة الرياضية: هي الحركات المختارة لجسم الإنسان عد الحركات الوظيفية أو المهنية، والتي تظهر عادة في الممارسة الايجابية وأساليب الرياضة والمنازلات والتمرينات وغير ذلك من أنواع الأنشطة الحركية الأخرى.

¹ - سند ابراهيم ليلة، علم النفس الجنائي، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان، 1990، ص

² -حسن شحاتة، زينب النجار، معجم المصطلحات النفسية التربوية، ط1، دار المصرية اللبنانية، القاهرة، ص 35.

الدراسات المشابهة:

دراسة مخلفي فاروق وصخري عبد القادر

أهمية التربية البدنية والرياضية في منظور الأحداث والمربين ومديري مراكز إعادة التربية.

الدراسة المسحية نظرا لطبيعة الموضوع ومشكلة البحث واعتمد على هذا البحث على المنهج

الوصفي.

ومن خلال هذه الدراسة توصل الباحثون إلى أن التربية البدنية والرياضية تساهم في إبراز بعض

السمات الاجتماعية الحسنة لدى الأحداث والتي قد تتطور مستقبلا وتساعدتهم في الاندماج اجتماعيا

وكذا من الناحية الاهتمام بالتربية البدنية والرياضية داخل المراكز أو هناك حصص تجرى في هذا

الميدان لكن دون أهداف إجرائية وهذا ما لا يؤثر في شخصية الحدث نحو الأحسن خاصة وأن هناك

مرغوبية من طرف الأحداث لممارسة الأنشطة البدنية والجماعية منها والفردية وهذا الإشكال ليس

محصورا فقط على المراكز في حد ذاتها ولكن من عدم برجة التربية البدنية والرياضية وتهمشها من

طرف الوزارة المعنية (وزارة التضامن).

هذه الدراسة موضوعها توضيح حقيقة، المتمثلة في بيان العلاقات الاجتماعية الواجبة نوضح

تبريرات ملموسة وواضحة.

بهذا العمل هناك عدة مؤشرات متعلقة ببناء شخصية الفرد.

كذلك هذه الدراسة حديثة هدف لمعرفة الحياة الاجتماعية للمنحرفين في المراكز المتعلقة بإعادة التأهيل ومجالها المنطقي المحترم، كذلك لهدف وضع الاختلافات ومجالها بين الجنسين في مجال العلاقات الاجتماعية والطبيعية الذاتية للجنسين فيما إذا كان هناك تقارب اجتماعي في مجال النشاطات الرياضية الجماعية مع اختلاف هذه الأنشطة الرياضية.

للتعمق في هذا الهدف الدراسة أخذت لتجديد نوع خاص بتقسيم يتكون من 91 فرد منحرف من الجنسين سنهم من 15 إلى 18 سنة.

فيما يخص الإناث ثم اختيار مركز بئر خادم (الجزائر العاصمة) وبالنسبة للذكور ثم اختيار مركز أولاد يعيش بالبليدة. بالنسبة للذكور الاختيار ثم توزيعه على ثلاثة مستويات، حسب أصناف السن لكل مستوى ولكي يتم إعطاء المعطيات اللازمة للوصول إلى حكم موضوعي، الدراسة انصبت على تجربة " مورينو" الخاصة بالعلاقات الاجتماعية " اختبار سوسيو متري" ومقياس السمات الانفعالية لـ " توماس " " تيتكو".

بعد فحص قابلية الاختبار السوسيو متري ومقياس السمات الانفعالية المستعملة، الدراسة أسست مجموعة معطيات للتحليل الإحصائي النهائي وبداية الإجابة على أسئلة هذه المذكرة.

التحليل الإحصائي ركز على استعمال الوسيلة لمعرفة الرابطة الموجودة بين العلاقات الاجتماعية و السمات الانفعالية باستعمال قيم كاري K^2 لمعرفة الفروقات الموجودة بالنسبة للجنسين عندما تكون العلاقات الاجتماعية والسمات الانفعالية بتركيز القاعدة على نتائج التحاليل الإحصائية نجد ما يلي:

1- توجد رابطة وثيقة بين العلاقات الاجتماعية والسمات الانفعالية تختلف هذه الروابط حسب نوعية الجنس.

2- توجد فروقات بين العلاقات الاجتماعية والسمات الانفعالية في الرياضات الجماعية.

3- العلاقات المستعملة مختلفة بين العلاقات الاجتماعية والطبيعة الذاتية كنوعية الرياضة.

النتائج على العموم كانت منطقية بالنظر إلى نوعية موضوع البحث وأرضية التساؤل.

لكي نلخص هذه الدراسة نستطيع أن نقول أن العلاقات الاجتماعية المستقلة والسمات

الانفعالية نستطيع بناء علاقات اجتماعية توضح أو تنير الجانب النظري المختار ونتائج المسألة

المؤسسة وبعض الحقائق أو الأمور المتعلقة بالبحث قد تقدمت، يستطيع مساعدة باحثين آخرين الذين

لهم علاقة بهذا البحث.

الباب الأول

المنهج

الفصل الأول

تَمَهيد

-1-1- التربية

مفهوم التربية البدنية والرياضية -1-1-1

أهمية التربية البدنية والرياضية -2-1-1

أهداف التربية البدنية والرياضية -3-1-1

خصائص التربية البدنية والرياضية -4-1-1

أسس التربية البدنية والرياضية -5-1-1

1-5-1-1- الأسس العلمية للتربية البدنية والرياضية

2-5-1-1- الأسس البيولوجية

3-5-1-1- الأسس السيكولوجية

4-5-1-1- الأسس الاجتماعية

6-1-1- إسهامات التربية البدنية والرياضية في خدمة المجتمع والتعاون الدولي

2-1- تعريف درس التربية البدنية والرياضية وأهميته

1-2-1- مكونات درس التربية البدنية والرياضية

2-2-1- أنماط درس التربية البدنية والرياضية

3-2-1- الطرق المستخدمة في حصة التربية البدنية والرياضية

4-2-1- أهداف حصة التربية البدنية والرياضية

5-2-1- مهام حصة التربية البدنية والرياضية للمراهق

6-2-1- أهمية حصة التربية البدنية والرياضية للمراهق

خاتمة

تَهْيِـد:

تعتبر التربية البدنية والرياضية من احدث أساليب التربية الحديثة لأن وسيلتها هي الممارسة العلمية فعندما يشترك الفرد في النشاط الرياضي الموجه مبني على أسس علمية سليمة يستفيد صحيا وتنمو قدراته الحركية الأساسية فتزداد كفاءته في الحياة.

فالنشاط البدني يعد ميدانا هاما من ميادين التربية حيث يلعب دورا هاما في إعداد الفرد الصالح، حيث يزوده بمهارات واسعة وميزات كبيرة ومما زاد أهمية التربية البدنية والرياضية هو الصورة البدنية الجيدة ونظمه وقواعده السليمة حيث يهتم بتكوين الفرد تكوينا شاملا و متكاملًا من جميع النواحي فكريا واجتماعيا ونفسيا وفزيولوجيا نقد بذلك "العقل السليم في الجسم السليم" وبالرغم من هذا إلا أن معظم الناس مازالوا لم يفهموا بعد مغزى التربية البدنية والرياضية ولذلك سنستعرض المفهوم و المغزى الحقيقي للتربية البدنية والرياضية بصفة واضحة.

1-1- التربية:

تعتبر التربية بكل أنواعها الفكرية والرياضية مطلبا من متطلبات النفس لأنها تغذيها بشتى أنواع الغذاء العقلي والروحي والمادي لاعتبارها شرطا من شروط الحياة الجديدة، وقد جاء في لسان العرب "ربى" الشيء الذي زاد ونمى، ربيته نمينه وفي المعجم الوسيط تربى وينشأ وتغذى، ونما قواه الجسدية والعقلية والخلقية، وهي تبليغ إلى كماله وتنمية الوظائف النفسية متى تبلغ كمالها شيئا فشيئا، ربيت الولد إذا قويت ونميت قدراته وهذبت سلوكه حتى يصبح صالحا في بيئة معينة¹، ويدل هذا المصطلح في أكثر استعمالاته شيوعا على عملية التنشئة خاصة للصغار فكريا وخلقيا وتنمية قدراتهم العقلية داخل المدرسة وغيرها من المنظمات والمؤسسات المتفرقة للتربية، ويمكن ان يمتد هذا المفهوم ليشمل إقليم الكبار وتدريسهم كما انه يمتد ليشمل كذلك التأثيرات التربوية لجميع التنظيمات الاجتماعية.

فالتربية في نظر دوركايم تعني عملية التنشئة الاجتماعية للأجيال الصاعدة، أما مانهاين أنها إحدى وسائل تشكيل السلوك الإنساني كي يتلاءم مع الأنماط السائدة للتنظيم الاجتماعي، ويرى جون ديوي أنها بصفة عامة هي حاصل جميع العمليات والسبل التي ينتقل بها مجتمع ما سواء كان كبيرا أم صغيرا لثقافته المكتسبة ولأهدافه إلى أجياله الجديدة بهدف استمرار وجوده ونموه، فالتربية هي

¹ - تركي رابح: أصول التربية البدنية والتعليم، دار المعرفة، دمشق، ص16.

عملية نقل الخبرات المفيدة سواء كانت أفكار أم حركات وتدعيمها للراقي بالفرد إلى السمو والنجاح¹.

1-1-1- مفهوم التربية البدنية والرياضية:

إن المقصود بالتربية البدنية والرياضية هي تلك العملية التي تتم عن طريق الممارسة لأوجه النشاط الحركي التي ينمي وتصون جسم الإنسان ، فحينما يلعب أو يمشي أو يتدرب أو يمارس لون من ألوان النشاط البدني ، ذلك يساعده على تقوية جسمه ويحافظ على سلامته وبذلك فهي عملية توجيه النشاط البدني وقوام الإنسان باستخدام التمرينات البدنية والتدابير الصحية وبعض الأساليب الأخرى لغرض اكتساب الصفات البدنية² ، كذلك فإنها تفهم على أنها تحسين الأنشطة الحركية وتدريب الصفات البدنية للفرد³.

ويرى قاسم حسن وآخرون : إن التربية البدنية والرياضية هي التربية عن طريق البدن وتهدف إلى الوصول إلى أهداف التربية العامة عن طريق استعمال البدن لآراء الفعاليات الرياضية المختلفة ومعنى هذا تربية الفرد نفسيا وبدنيا واجتماعيا وعقليا ، عن طريق نشاط بدني منظم⁴ ، ويشير "روش"

¹ - BAN CHNZFA –Z: influence du vécu sportif sur la pédagogie de l'enseignant d'eps .mémoire majestaire .ALGER, 1996 ,P18.

² - عباس صالح السامري: طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية ، بغداد، 1984، ص75.

³ - bouchlali et autre le sport a i' école fondamentale. 1987. Office des publication universitaire .alger .p4.

⁴ - عباس احمد السامري، احمد البسطسي: طرق التدريس في مجال التربية الرياضية، بغداد، 1984، ص96.

إلى أن التربية البدنية عنصر من التربية العامة التي تستخدم كأداة أساسية للتمرين البدني¹

ومن هذا كله نستخلص أن التربية البدنية والرياضية بناء بدني وعملية التغيير في شكل وظائف الجسم أثناء عملية النمو أو ما بعدها.

لذلك لا يجب أن يقتصر وظيفتها الحقيقية " الوظيفة البدنية " بل تعتمد على تشجيع روح المنافسة ، وتوطيد العلاقات ، وتقوية الشخصية ، وهذا ما أشار له الكثير من المربين ، فالتربية البدنية تعمل على إعداد الفرد الصالح من جميع الجوانب.

إن مفهوم التربية الرياضية هذا المصطلح المتداول في العالم العربي مر بمصطلحات أخرى كالتربية البدنية والثقافية الرياضية أو الثقافية الرياضية أو الألعاب الرياضية التي كان يقصد بها مزاولة النشاط المبرمج².

إن مزاولة النشاط الرياضي وبصورة أساسية على النواحي التربوية والتي تهتم بصفة رئيسية على الجوانب النفسية والاجتماعية للممارسين من الأفراد، والتربية الرياضية مثلها كمثل المواد المنهجية الأخرى تعتبر وسيلة من وسائل التربية وأداة تربوية تتميز عن المواد الأخرى الدراسية لما أعطتها من طبيعتها من أسلوب مميز في التربية حيث أصبحت أداة من أدواتها وأسلوب فعال من

¹ - ROUCHE a les voie de l'autorité 1945.1964 revue de l'EPS . n°148 .paris. p49 .

² - عباس احمد صالح: طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، مرجع سابق، ص68.

أساليبيها ، فبعد أن كانت مهمة درس التربية الرياضية " البدنية " هو تنمية الناحية البدنية ومكونات اللياقة البدنية للفرد كالقوة والسرعة...الخ.

وقد أصبح من أهم أهدافها تربية الجسم من جميع النواحي " الخلقية، العادات الاجتماعية السليمة، الإحساس بالنواحي الجمالية، وتربية الذوق" وحتى النواحي الدينية إلى جانب تنمية القدرات العقلية والتفكير والتميز وحسن التصرف.

للتربية الرياضية دور رئيسي في مجال التربية البدنية فهي تعني تعني خاصة بالجهاز العضلي ، فتنمي العضلات وتزيد من قدرتها على المقاومة، كما تساعد على نمو العظام وتسهل من سرعة الحركات ورشاقتها ، وتعد التربية الرياضية ذات فوائد كثيرة على النشاط العقلي وعلى السلوك الخلقى والاجتماعي.

إن تنمية المهارة حركيا إنما تؤدي إلى تربية شكل من أشكال الانتباه، وقد أثبتت بعض التجارب أن التمرينات العضلية التي تسبق العمل الفكري تؤدي غالبا إلى زيادة نشاطه.

ولقد كان الإمام الغزالي "1411هـ" ينصح بالسماح للطفل بعد الانصراف من قراءة

الكتب ان يلعب لعبا جميلا ، فان منع الصبي من اللعب وإرهاقه في التعليم يمت قلبه ويطل ذكاؤه¹

¹ - بومدين بوبكر وآخرون: واقع تدريس التربية البدنية والرياضية في المدارس الابتدائية، مذكرة ليسانس، 2004، ص24.

1-1-2 أهمية التربية البدنية والرياضية:

اهتم الإنسان منذ القدم بجسمه وصحته ولياقته وشكله كما تعرف عبر ثقافته المختلفة على الفوائد والمنافع التي تعود عليه من جراء ممارسة الأنشطة الرياضية التي أخذت أشكال اجتماعية كالألعاب والتمارين البدنية والتدريب البدني و الرياضة كما أدرك أن المنافع الناتجة من ممارسة الرياضة لم تتوقف على الجانب البدني الصحي فحسب وإنما التعرف على الآثار الايجابية النافعة لما على الجوانب الاجتماعية النفسية و الجوانب العقلية المعرفية و الجوانب المهارية الحركية و الجوانب الجمالية الفنية.

وهي جوانب في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلا شاملا منسقا ومتكاملا وتمثيل الوعي بأهمية هذه الأنشطة في تنظيمها في اطر ثقافية و تربوية عبرت عن الاهتمام للإنسان وتقديره وكانت التربية البدنية هي التتويج المعاصر لمجهود تنظيم هذه الأنشطة والتي اتخذت أشكالا واتجاهات تاريخية وثقافية مختلفة في أطرها ومقاصدها لكنها اتفقت على أن تجعل من سعادة الإنسان هدفا غالبا وتاريخيا.

ولعل أقدم النصوص التي أشارت إلى أهمية النشاط البدني على المستوى القومي ما ذكره سقراط مفكر الإغريق وأبو الفلاسفة عندما كتب: "على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية للحفاظ على لياقته كمواطن صالح يخدم شعبه ويستجيب لنداء الوطن إذا دعا الداعي"¹.

1-1-3- أهداف التربية البدنية والرياضية:

للتربية البدنية والرياضية دور و أهمية في المجتمع بصفة عامة والمدرسة بصفة خاصة ولو تكلمنا عن التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية لوجدنا أن لها عدة أهداف وأغراض في جميع الجوانب الجسمية والعقلية والخلقية والاجتماعية وفيما يلي اهم ابرز الأهداف :

أولاً- الأغراض الجسمية:

- ❖ تنمية الكفاءة البدنية ومحاولة الحفاظ عليها.
- ❖ تنمية المهارات البدنية التي تعين الفرد في المجتمع.
- ❖ ممارسة العادات الصحية السليمة.
- ❖ إتاحة الفرصة للطلاب الموهوبين رياضياً للوصول إلى مراكز البطولة.

¹ - امين انور الخولي: اصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط2، 2001، ص41.

ثانيا- الأغراض العقلية:

❖ تنمية الصفات الخلقية والاجتماعية التي يسعى إليها الفرد.

❖ تنمية صفات القيادة السليمة والتبعية الصالحة.

ثالثا- الأغراض الاجتماعية:

❖ تهيئة الجو الملائم للطلاب حتى يتم التعاون بينهم والأخوة وإنكار الأنانية والذات.

❖ إعطاء الفرصة للتعبير عن النفس وإشباع الرغبة والابتكار حتى ينمو الطالب نموا

نفسيا واجتماعيا.

تستهدف التربية البدنية والرياضية بمستوى الأداء الحركي للطلاب من خلال الأنشطة الموجهة

تحقق النمو الكامل المتزن بدنيا ومهاريا وإدراكيا وانفعاليا وتطوير مهاراته في الأنشطة المختارة وفقا

لميوله واستعداداته¹.

4-1-1- خصائص التربية البدنية والرياضية:

تتميز التربية البدنية والرياضية عن باقي المواد الأكاديمية الأخرى بخصائص عدة يمكن

حصرها فيما يلي:

¹ - عدنان درويس حلون وآخرون: التربية الرياضية المدرسية، دار الفكر العربي القاهرة، ط3، 1994، ص29.

❖ اعتمادها على اللعب كشكل رئيسي للأنشطة.

❖ ارتباطها بالرياضة حيث تزود الشباب بحركة ثقافية ومعرفية تساعدهم على إحراز

مكانة اجتماعية.

❖ اكتساب القيم والخصال المتصلة بالمعايير والأخلاق والآداب وغالبا ما يكون بطرق

غير مباشرة بعيدة عن التلقين.

وقد أوردت ويتسن بونشر بعض الإسهامات التربوية التي يمكن أن تعبر بوضوح عن طبيعة

العلاقات بين التربية البدنية والنظام التربوي نذكر منها¹:

❖ مساهمة التربية البدنية في التحصيل الدراسي.

❖ مساهمة التربية البدنية في تأكيد الذات وتقدير النفس في الاتجاه الايجابي نحو النشاط البدني

بشكل عام.

❖ مساهمة التربية البدنية في تنمية قيمة التعاون.

❖ مساهمة التربية البدنية في تنمية المهارات الحركية النافعة والترويح في أوقات الفراغ.

¹ - كيجل اسماعيل وآخرون: مذكرة تخرج لشهادة ليسانس "اثر التجهيزات الرياضية على اتجاهات التلاميذ نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية"

❖ تهتم التربية البدنية والرياضية في توفير فرص استخدام واستغلال أوقات الفراغ بالنسبة للشباب والكبار على حد سواء استخداما مفيدا مع تفضيلها لجوانب الانشراح والتنمية البدنية والعقلية.

❖ تعتبر التربية البدنية والرياضية عامل في تجنيد الجماهير الشعبية من اجل الدفاع عن مكاسب الثورة للبلدان المستعمرة كما يعتبر عنصر للسلام في العالم وذلك بتدعيمها للتضامن والتفاهم والتعاون الدولي.

1-1-5- أسس التربية البدنية والرياضية:

إن لقيام علم التربية البدنية والرياضية أسس يستند عليها من اجل الوصول إلى الفوائد الموجودة وقد أسهم العلماء في تطور هذه الأسس وقد قسمت إلى أسس علمية وأسس تربوية.

1-1-5-1- الأسس العلمية للتربية البدنية والرياضية:

إن التربية البدنية الرياضية متعددة الأهداف وهذه الأهداف تكون خاصة بالفرد والمجتمع ولتحقيقها يجب أن تكون منظمة تنظيما علميا دقيقا، ويقول بيوكر " لتحقيق هذه المهمة يجب أن يعرف كل شيء عن الفرد كيف يعمل جسمه؟ كيف يتعلم؟ لماذا يقوم بما يفعل؟ علاقته بالجماعة والمجتمع وبالعالم الذي هو جزء منه" ، وعلى ضوء هذه العبارة نستخلص الأسس العلمية التي يبنى عليها علم التربية البدنية والرياضية.

1-1-5-2- الأسس البيولوجية:

من الضروري على كل طالب أو مربي أن يحصل على فهم كافٍ للأسس البيولوجية للتربية البدنية والرياضية حتى يتمكن من تقديم التغييرات اللازمة والمناسبة لكل حالة حيث انه يتعامل مع جسم الإنسان الذي يتميز بميكانيكية معقدة جدا لذلك يدرس طالب التربية البدنية والرياضية جسم الإنسان بالتفصيل خلال فترة إعداده يكون قادرا على إعطاء تفسير كاف لطبيعة عمل العضلات أثناء كل تمرين يقوم به وبالتالي فان الطالب يكون قادر على شرح الأهداف وتركيب التمارين وتفسير ذلك.

1-1-5-3- الأسس السيكولوجية:

إن التربية البدنية والرياضية لا تؤثر فقط على الإعداد والنمو البدني بل ينمي أيضا الصفات الخلقية والإرادية فإعداد طرق التدريب لمنع النشاط الممارس ذو فعالية لا يتحقق بدون دراسة وتشخيص خصائص الشخصية الرياضية إلى جانب معرفة الأسس النفسية التي تعطي تحليلا لأهم النواحي للنشاط البدني كما تساهم في التحليل الدقيق للعمليات النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي وكذلك إعداد طرق التعليم والتدريب الرياضي لكافة الأنشطة.

وكثير من المربين لا يعملون بالتفسير السيكولوجي لمهنتهم وبالتالي يحققون أحسن فائدة للمتعلم، وعلى الطالب الذي يقبل على علم معاهد إعداد مدرسي التربية البدنية والرياضية لا بد أن يدرك قيمة وأهمية الجانب السيكولوجي وتطبيقه أحسن تطبيق¹.

1-1-5-4- الأسس الاجتماعية:

تستطيع التربية البدنية والرياضية أن تلعب دوراً هاماً في أسلوب الحياة، فهي مادة علمية وظيفية تساعد الفرد في الإعداد في الحياة وتجعل حياته الإنسان صحية وقوية والتربية البدنية تساعد الفرد على التكيف مع الجماعة وتعلمه العلاقات الاجتماعية السليمة والمتفقة مع النسق الوضعي كما انه من خلا أوجه النشاط المتعددة تستطيع تنمية الصفات الاجتماعية لتحقيق الشخصية السوي.

والتربية البدنية والرياضية قادرة من خلال نشاطها أن تقدم الكثير لتغطية احتياجات الفرد والتي تشمل التعامل والاهتمام بآراء الآخرين والرغبة بالتأثير في الغير وشعور الإنسان بالطمأنينة داخل إطار المجتمع الذي يعيش فيه².

1-1-6- إسهامات التربية البدنية والرياضية في خدمة المجتمع والتعاون الدولي:

ازدهرت التربية البدنية والرياضة في القرن التاسع عشر وأصبحت مطلبا عالميا في القرن العشرون حيث احتلت مكانة كبيرة في الدول ولا يمكن الاستعانة بها لا سيما في العلاقات الجزائرية

¹ - محمد عوض يسون: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992، ص28.

² - نفس المرجع، ص30.

الدولية ، ولقد أكدت المادة العاشرة من ميثاق الدولي للتربية البدنية والرياضية انه ينبغي انه ينبغي على الدول والمنظمات الدولية والإقليمية أن تولي أهمية كبيرة للتربية البدنية والرياضية في مجال التعاون الثنائي والتعاون المتعدد الأطراف كما تؤكد تلك المادة من الميثاق الدولي على أن التعاون في مجال التربية البدنية والرياضية يعد بمثابة لغة عالمية ووسيلة تسهم من خلالها الشعوب السلام الدائم والاحترام المتبادل والصداقة وفي تهيئة مناخ يساعد في حل المشاكل الدولية.

1-2- تعريف درس التربية البدنية والرياضية وأهميته:

يعتبر درس التربية البدنية والرياضية احد أشكال المواد الأكاديمية ولكنه يختلف عن هذه المواد بكونه يمد للتلاميذ المهارات والخبرات الحركية والكثير من المعارف والمعلومات التي تعطي الجوانب العلمية لتكوين الجسم لدى الإنسان وذلك باستخدام الأنشطة البدنية مثل التمرينات والألعاب المختلفة الجماعية منها والفردية التي تتم تحت الإشراف التربوي من مربين اعدوا خصيصا لهذا الغرض¹.

وإذا عرفت التربية على أنها عملية توجيه النمو البدني والقوام للإنسان باستخدام التمرينات البدنية والتدابير الصحية وبعض الأساليب الأخرى التي تشترك مع المواد التربوية بتنمية النواحي النفسية والاجتماعية والخلقية.

¹ - محمد عوض بسيوي: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية ، مرجع سابق، ص24.

ومنه فان التربية البدنية تعتبر احد أوجه الممارسات لما تحققة من أهداف ولكن على مستوى المدرسة فهو يضمن النمو الشامل والمتزن للتلاميذ ويحقق احتياجاتهم البدنية طبقا لمراحل نموهم وتدرج قدراتهم الحركية ويعطي الفرصة للبالغين منهم للاشتراك في أوجه النشاطات التنافسية داخل وخارج المؤسسة بهذا الشكل فان درس التربية البدنية لا يغطي المساحة الزمنية فقط ولكنه يحقق الأهداف التربوية التي رسمتها السياسة التعليمية في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ على كل المستويات¹.

من هذا فان درس التربية البدنية والرياضية ذو أهمية كبيرة بالنسبة للتلاميذ فهو يراعي جميع الجوانب العلمية قصد تطوير القابليات البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية بسبب الأسلوب الحديث الذي يستعمل في اختبار الطريقة الحديثة المناسبة لاختيار خطة البرنامج منذ البداية كما يزودهم بالمعلومات والمعارف الصحية اللازمة وتفتح لهم المجال واسعا للاستفادة من أوقات الدراسة والتمتع به كذلك يساعد على توجيه حياة التلاميذ بأهداف ذات قيمة نافعة للتكيف داخل الوسط الاجتماعي كعناصر مفيدة.

1-2-1- مكونات درس التربية البدنية والرياضية:

يتكون درس التربية البدنية والرياضية من ثلاث عناصر هي:

– المرحلة التحضيرية – المرحلة الرئيسية – المرحلة الختامية.

¹ - نفس المرجع، ص 94.

أولاً- المرحلة التحضيرية:

وهي المرحلة الأولى وتستمر من " 15 دقيقة إلى 20 دقيقة" وهذا حسب هدف الحصة.

الأهداف:

- ❖ تليين وتقوية العضلات وخاصة التي تكون خلال النشاط العادي.
- ❖ تحفيز الرغبة في مواصلة التمارين " التنشيط النفسي".
- ❖ مراجعة بعض الحركات أو التمارين البسيطة التي تكون ضرورية في المراحل الرئيسية.

المحتوى:

- ❖ تمارينات الجري والتنقل لتنشيط الجهاز الدموي.
- ❖ تمارينات تليين المفاصل " الكتف، الحوض، الركبة،... الخ".
- ❖ تمارينات بسيطة بالكرة أو تمارين الجمباز في شكل العاب.

ثانياً- المرحلة الرئيسية:

وهي المرحلة التي تأتي مباشرة بعد المرحلة التحضيرية وتكون طويلة من حيث المدة الزمنية مقارنة

بالمرحلة الأولى.

الأهداف:

في هذه المرحلة بالذات يجب أن تتضمن مادة واحدة سواءً كانت العاب فردية أو جماعية

وتتمثل فيما يلي:

- ❖ شرح التمارين والمهارات المراد إنجازها.
- ❖ تجربة إجمالية.
- ❖ تدريبات تحليلية متنوعة بتطبيق عام.
- ❖ تنتهي دائماً بتطبيق التمارين والمهارات تطبيقاً حقيقياً.

ثالثاً- المرحلة الختامية:

وهي خاتمة الحصّة مدتها قصيرة مقارنة بالمرحلة الثانية.

الأهداف:

المرحلة التي نجر فيها التلاميذ إلى وضعية الراحة أي إرجاع الجسم إلى حالته الطبيعية وخاصة

تهدئة التلاميذ من الناحية النفسية.

1-2-2- أنماط درس التربية البدنية والرياضية:

يتحدد درس التربية البدنية والرياضية تبعاً للهدف الرئيسي الذي يراد تحقيقه ودرس التربية

البدنية والرياضية له عدة أنماط منها:

- ❖ درس يهدف إلى تنمية شخصية التلاميذ.
- ❖ درس يهدف إلى اكتساب الصفات البدنية.
- ❖ درس يهدف إلى اكتساب المهارات الحركية.
- ❖ درس يهدف إلى تحسين وتطوير مستوى الأداء.
- ❖ درس يهدف إلى قياس المستوى الذي وصل إليه التلاميذ¹.

1-2-3- الطرق المستخدمة في حصة التربية البدنية والرياضية:

عموماً في حصص التربية البدنية والرياضية هناك طرق شائعة الاستعمال ولكل طريقة

خصائصها ومميزاتها وهي كالتالي :

أ- الطريقة الدكاتورية: تقوم هذه الطريقة على المبادئ التالية:

¹ أكرم زكي : منهج العصرية الرياضية، دار الفكر العربي، ط1، 1997، ص140.

❖ تركيز السلطة في يد شخص واحد من أساتذة التربية البدنية والرياضية ويعتبر فيها صاحب السيادة والحكم وانه فوق المحكومين.

❖ عدم الثقة في التلاميذ من حيث ذكائهم واستعداداتهم وقدراتهم على الإسهام في الغير وتدبير شؤون الحصة.

❖ يعمل الأستاذ ما يريد ويعتقد انه هو الصحيح دون اعتبار آراء الآخرين.

❖ يفرض نظاماً جديداً صارماً حيث يعتقد أن النظام لا يكون إلا إذا انعدمت الحرية.

❖ الإكثار من العقاب والتقليل من المرح والثواب.

هذه الطريقة إذا سادت حصة التربية البدنية والرياضية تنعكس سلبي على التلاميذ ويجعل الأستاذ نفسه يدا عليا فهو يتحكم في التلاميذ ولا يفرض عليهم سوى الخضوع حيث تصبح الحصة شبيهة بسجن معزول يسودها الضغط والشدة والعقاب مما يؤدي إلى نفور التلاميذ من الحصة كما نلاحظ انعدام الحيوية وقلة التجاوب فيها .

ب- الطريقة الحرة المطلقة: أن هذه الطريقة تختلف عن الطريقة السابقة باختلاف كبير وواضح ومعاكس لها تماما ويتجلى ذلك في ترك الأستاذ الحرية المطلقة للتلاميذ يفعلون ما يشاؤون أي يترك ميولهم وأهواءهم لتحقيق رغباتهم ولكن هناك عدة سلبيات لهذه الطريقة وهي:

❖ إحلال الفوضى محل النظام الصارم.

❖ وجود محل الصرامة الكآبة واللهو والعبث.

❖ يجل محل الخضوع والتبعية وفق هدف الغير الخضوع إلى هوى النفس دون هدف أو خطة.

ج- الطريقة الديمقراطية: تقوم هذه الطريقة على أن الفرد أو للتلميذ قيمة في ذاته إذا توفرت له الأعداد الصحيحة فانه يستطيع تصريف شؤونه بنفسه والاشتراك بمقدار معين في تحديد أهداف الجماعة ورسم خطة لتحقيقها وتنفيذها كما تقوم على مبدأ التكافؤ في الفرص والحرية لجميع الأفراد أو التلاميذ وليس المقصود بالتكافؤ المساواة المطلقة على مبدأ تكافؤ الفرص لجميع التلاميذ وكذا يتجلى في التعاون بين التلاميذ والأستاذ تعاوناً يستهدف الصالح العام دون أنانية أو انفراد أحدهما بمصالحه وشؤونه ويميز هذه الطريقة النشاط والحركة والحيوية والإيجابية في تحقيق الأهداف وكذا التعاون بين الأستاذ والتلاميذ وتبادل وجهات النظر والاشتراك في تحمل المسؤولية.

1-2-4- أهداف حصة التربية البدنية والرياضية:

❖ المساعدة على الاحتفاظ بالصحة والبناء البدني السليم للتلاميذ.

❖ المساعدة على تكامل المهارات والخبرات الحركية وضع القواعد الصحية لكيفية ممارستها

داخل وخارج المؤسسة.

❖ المساعدة في تطوير الصفات البدنية مثل: القدرة والسرعة والتحمل والمرونة وكذا الرشاقة.

❖ اكتساب المعارف والمعلومات على تساس الحركة البدنية وأصولها البيولوجية والفسولوجية

والميكانيكية.

❖ تدعيم الصفات المعنوية والسمات الإرادية والسلوك اللائق¹.

❖ التعود على الممارسة المنظمة للأنشطة الرياضية.

❖ تنمية الاتجاهات الايجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي من خلال الأنشطة الرياضية.

1-2-5- مهام حصة التربية البدنية والرياضية للمراهق:

إن حصة التربية البدنية والرياضية تهدف إلى تنمية الناشئين تنمية متكاملة من النواحي "

الصحية ، الجسمانية، العقلية، الاجتماعية" مع مراعاة نمو المراهق وإعداد برامج تتماشى مع ميوله

ورغباته وتكوينه الجسمي وإعداده الصحي حتى يصل إلى المطالب المنشودة وعليه ندرج الأهداف

المسطرة للأغراض العامة وهي:

أ- تنمية الكفاءة المهنية: هو أن يكون سليماً من الناحية الفسيولوجية أي أجهزة خالصة من

الأمراض "الجهاز الدموي والتنفسي والعضلي والهضمي" إضافة إلى إعداد الجسم لما يناسبه من

تدريبات تتماشى وسنه وذلك لتنمية العضلات والقدرة الوظيفية للجهاز الهضمي والتنفسي وكل

الأجهزة الأخرى.

¹-قاسم حسن حسن: التطبيق العلمي في التربية الرياضية ، المكتبة الوطنية، بغداد، 1987، ص122.

ب- تنمية القدرة الحركية: ترجع تنمية هذه القدرة اثر من الناحية البدنية التي تؤهل الجسم لأنه يؤدي جميع الحركات في الكفاءات على حساب رشاقة الجسم ومرونة المفاصل إضافة إلى مراعاة السن في إعداد برامج خاصة على حساب ما يستطيع أن يتحملة القدرة العقلية لكل حركة وكل نشاط.

ج- تنمية العلاقات الاجتماعية: إن الاعتماد على النفس والنظام واحترام القوانين تقبل النشاط والحيوية في التربية البدنية والرياضية تعمل على توزيع برامجها لتتيح الفرصة لكل فرد أن يكتسب ميوله واحتياجاته.

د- تنمية الكفاءة العقلية: لسلامة البدن تأثير على سلامة العقل والنمو القوي للعقل به فهي وسيط للتعبير عن العقل والإرادة وان مجالات الألعاب المختلفة واكتساب المهارات الرياضية تتماشى مع عملية التفكير العميق وتشغيل العقل¹.

1-2-6- أهمية حصة التربية البدنية والرياضية للمراهق:

تتميز حصة التربية البدنية الرياضية كمادة مساعدة ومبسطة ومكيفة ل نفسية المراهق وتحقق له فرص لاكتساب المهارات والخبرات البدنية والحركية التي تزيد رغبته في التفاعل مع الحياة وتجعله يتحصل على القيم التي تعجز على توفيرها له وتقوم بصقل مواهبه البنيوية والعقلية بما يتماشى

¹ - علي بشير الفاندي: المرشد التربوي الرياضي، المنشات العامة للنشر والتوزيع، طرابلس، ص17، 16.

ومتطلبات هذا العصر لهذا يجب أن لا تكون مناهج التربية البدنية والرياضية عائق لذلك ولا يأتي ذلك إلا بتكييف ساعات الرياضة داخل وخارج المدرسة لأنها تشغل الوقت الذي يحس فيه المراهق بالملل والضجر و القلق ، وعندما يتعب الرياضي المراهق نفسه يستسلم للراحة والنوم بدلا من أن يستسلم للكسل والخمول ، ويضيع وقته في التفاهات ولا يستعيد نشاطه الفكري والدراسي بعد ذلك.

إن الرياضة بشكل عام هدفها تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والاجتماعية والانفعالية وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني اختير لغرض تحقيق هذه الأغراض فان ذلك أن درس التربية البدنية والرياضية كتحد أوجه الممارسات يحقق أيضا هذه الأهداف وعلى المستوى المدرسي فهو يضمن النمو الشامل والمتزن للمراهق.

إن هذا النمو يكون سريعا من ناحية الوزن والطول حيث تستطيع حصة التربية البدنية والرياضية أن تخفف من وطأة المشكلة العقلية عند ممارسة المراهق للنشاط الرياضي المتعدد مشاركته في اللعب النظيف واحترام حقوق الآخرين ويستطيع المربي أن يحول بين المراهق والاتجاهات الغير المرغوب فيها والتي تكون سلبية ، ومن هذا يكون باستطاعة التربية البدنية والرياضية أن تساهم في تحسين الصحة العقلية وذلك بإيجاد منفذ سليم العواطف وخلق النظرة المتفائلة الجميلة للحياة وتنمية حالة أفضل من الصحة الجسمية والعقلية.

خاتمة:

أن التربية البدنية والرياضية ظاهرة اجتماعية هامة في حياة الفرد فهي تسعى إلى توفير الصحة البدنية والجسمية من خلال ممارستها من قبل الفرد بحث تعمل على تخفيض الضغوطات والاضطرابات والتقليل من حدة التوترات النفسية التي يتعرض لها الفرد وخاصة في سن المراهقة على اثر العلاقات مع الآخرين.

ولهذا يجب العمل على توفير مكانة بارزة للتربية البدنية والرياضية وجعلها موضوع اهتمام لما تلعبه من دور في تنمية القدرات الفكرية والعقلية والنفسية بالنسبة للأفراد عامة والمراهقين خاصة.

الفصل الثاني

آراء الفلاس



مقدمة

1-2- تعريف النشاط البدني الرياضي

2-2- أنواع الأنشطة الرياضية

1-2-2- الأنشطة التي تتعلق بالجهاز التنفسي والدوراني

2-2-2- الأنشطة التي تتعلق بتقوية العضلات والمفاصل

3-2-2- الأنشطة التي تعمل على زيادة مرونة العضلات

3-2- خصائص ممارسة النشاط البدني الرياضي

4-2- أشكال الأنشطة الرياضية ونشاطاته

1-4-2- الأشكال التقليدية الرياضية

2-4-2- الرياضة المدرسية ورياضة الفرق الجامعية

3-4-2- نشاطات الفراغ والهواء الطلق

4-4-2- المنافسات الرياضية للجماعات والجمهور

5-4-2- التمرينات الإرادية

6-4-2- أشكال الحركة

5-2- أبعاد الأنشطة الرياضية

1-5-2- النشاط الرياضي كخبرة اجتماعية

- 2-5-2- النشاط الرياضي للصحة واللياقة
- 2-5-3- النشاط الرياضي كخبرة توتر وخاطرة
- 2-5-4- النشاط الرياضي كخبرة جمالية
- 2-5-5- النشاط الرياضي لخفض التوتر
- 2-5-6- النشاط الرياضي كخبرة للتفوق الرياضي
- 2-6- أهداف ممارسة الأنشطة الرياضية
- 2-7- أهداف الأنشطة الرياضية في المرحلتين العمريتين (11 - 15) سنة و(15 - 18) سنة
- 2-7-1- المرحلة العمرية (11 - 15) سنة
- 2-7-2- المرحلة العمرية (15 - 18) سنة
- 2-8- الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي
- 2-8-1- الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي
- 2-8-2- الدوافع الغير المباشرة للنشاط الرياضي

خاتمة

مقدمة:

لا يخفى للجميع أن للنشاط الرياضي المنتظم فوائد صحية نفسية واجتماعية عامة للأفراد، فالمواظبة على ممارسة النشاط البدني الرياضي يساعد الأطفال والشباب على أن يبنوا عظامهم ومفاصلهم وعضلاتهم بناءً سليماً وان يحافظوا عليها كما انه يهيئ الفرصة للشباب للتعبير عن الذات وبناء الثقة بالنفس والإحساس بالانجاز والتفاعل مع المجتمع والاندماج فيه كما تساعد هذه الآثار الايجابية على مواجهة الأخطار والأضرار الناجمة عن أسلوب الحياة المتسم بالقسوة والكرب وقلة الحركة والذي ينتشر انتشاراً بالغاً بين المراهقي اليوم والذي قد ينجم عنه في غالب الأحيان انحرافات سلوكية طائشة بين هؤلاء المراهقين وسنحاول في هذا الفصل ولو بإيجاز أن نبرز الدور الايجابي الذي تلعبه الأنشطة البدنية والرياضية في حياة الأفراد عامة والمراهقين خاصة.

2-1- تعريف النشاط البدني الرياضي:

عندما نسمع مصطلح النشاط البدني الرياضي يخطر ببالنا تلك التمارين الرياضية والبدنية الممارسة من طرف الرياضي ولكن عندما ننظر إلى هذا المصطلح داخل حصة التربية البدنية والرياضية فنجد تلك الأسس القاعدية لانجاز الرياضي التي يلقيها الأستاذ أو المربي على طلبة والذين بدورهم يقومون بالتطبيق العملي.

كما أن النشاط من الناحية اللغوية مشتق من فعل "نشط ينشط نشاط" أي طابت نفسه لعمل وغيره وأيضا في العمل جعله ينشط، ونقول فلان ينشط هذا يعني انه جدي في عمله مهما كان هذا العمل.

ويعرف اصطلاحا على انه سلوك مرتكب ويقول الدكتور عبد السلام عبد الغفار على انه: "ذلك السلوك أو كل ما يقوم به الفرد من إدراك وتفسير وإحساس وحركة"¹.

أما الدكتور سعد عبد الرحمان فيعرفه على انه: "وسيلة الفرد التي يسلكها للوصول إلى هدف ما بعد أن يحركه دافع ما"².

ومن خلال التعريفات الخاصة بالنشاط يعرف النشاط البدني الرياضي على انه ميدان من ميادين التربية عموما والتربية البدنية خصوصا بحيث يعد عنصرا فعالا في تزويد الفرد لمختلف الخبرات

¹ - عبد السلام عبد الغفار: مقدمة علم النفس العام، دار النهضة العربية، لبنان، ط2، ص56.

² - سعد عبد الرحمان: السلوك الإنساني في تحليل المتغيرات، مكتبة الفلاح، الكويت، ط1983، ص3، ص12.

والمهارات الحركية كما انه يؤدي من جهة أخرى إلى التوجيه والنمو النفسي والاجتماعي والخلقي ويعتبر الوجهة الايجابية لخدمة الفرد من خلال خدمته لمجتمعه.

ونستطيع القول أن النشاط الرياضي أصبح عنصراً من عناصر التضامن بين المجتمعات الرياضية وفرصة لشباب العالم اجمع ليتعاونوا مع بعضهم البعض في خدمة المجتمع بالإضافة إلى ذلك تساهم في تكوين ذات الفرد بإعطائه الفرصة لإثبات الصفات الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق الصراع وبذل الجهود ، فهو يعد عاملاً من عوامل التقدم الاجتماعي¹.

2-2- أنواع الأنشطة الرياضية:

هناك ثلاثة أنواع من الأنشطة البدنية والرياضية وهي:

2-2-1- الأنشطة التي تتعلق بالجهاز التنفسي والدوراني: وتكون على شكل تمارين بطيئة

ومتكررة على نمط واحد ومن أمثلتها: المشي وركوب الدرجات والتي تعتبر من الأنشطة السهلة جداً والغير مكلفة.

2-2-2- الأنشطة التي تتعلق بتقوية العضلات والمفاصل : ويعمل هذا النوع من الأنشطة على

تحسين عملية الأيض وهي مجموعة التفاعلات الكيميائية التي تحدث داخل الخلية وفيها يتم بناء جزيئات كبيرة ومعقدة من جزيئات بسيطة وتحطيم بعض الجزيئات الكبيرة لاستخلاص الطاقة

¹ - علي راجي منصور : الثقافة الرياضية، الجزء 1، ط1، 1971، ص204.

الكيميائية المخترنة فيها كما تحسن التنسيق والتوازن وتقوي العظام والعضلات والوضع الجسدي بشكل عام ومن الأمثلة عليها رفع الأثقال وتمارين الضغط وصعود الدرج بسرعة إضافة إلى استخدام أجهزة اللياقة البدنية التي تتطلب ممارستها اقتناء هذه الأجهزة والاشتراك في مراكز اللياقة البدنية.

2-2-3- الأنشطة التي تعمل على زيادة مرونة العضلات: ويعمل هذا النوع من الأنشطة على

تعزيز نطاق حركة الجسم والتقليل من إصابة العضلات وتوفير استرخاء جسدي وعقلي كامل ومن أمثلتها تمارين الشد العضلي وتمارين الإطالة العضلية.

2-3- خصائص ممارسة النشاط البدني الرياضي:

تتميز الممارسة الرياضية عن غيرها من الأنشطة الأخرى على أنها متعددة المهام و الأدوار حسب احتياجات الفرد، فيوجد من يتخذها كميدان التنمية الجسمية وآخرون للترويح بالممارسة الرياضية ونذكر منها:

- ظاهرة ترويجية بناءة تبرر بصفة سائدة من خلال الدوافع والاحتياجات الاجتماعية ليس بالضرورة دافع بدني حيث تتجلى في الممارسة الحركية الهادئة المستمرة والمتدرجة في الصعوبة دون إرهاق وذلك لان المنافسة تتجه للاعتدال كحافز أو كفاية.

- ليس لها بالضرورة قوانين مسبقة ثابتة لكن قواعدها يمكن أن تتشكل طبقا للضرورة المحيطة والمؤثرة، كذلك للإمكانيات المتاحة والمتوفرة كما انه ليس من أهدافها الرئيسية المقارنة بين المستويات فهي في نطاق إمكانية تحديدها بالمجهود المعتدل.
- تمارس كهواية في وقت الفراغ وليس من أغراضها الحصول على جوائز ذات قيمة عالية.
- لا تمارس بالضرورة مع الآخرين بل يمكن للفرد أن يطبق برامجها الملائمة له بمفرده¹.

2-4- أشكال الأنشطة الرياضية ونشاطاته:

لقد تعددت أشكال ونشاطات الأنشطة البدنية والرياضية وفقا لاختلاف آراء فلسفات الأفراد والجماعات نحو مفهوم وأهداف الرياضة ووفقا لاختلاف الثقافات القومية بين المجتمعات ووفقا أيضا للعادات والتقاليد والعقائد الدينية السائدة في هذه المجتمعات.

ويرى تيير سوران أن الأنشطة البدنية والرياضية يجب أن تتضمن الأشكال التقليدية الرياضية والأنشطة التي تعبر عن الثقافات القومية والتي تتميز بدورها بإسهامها في العملية التربوية وفي الترويح مما يضيف عليها الطابع الاجتماعي، ومن أهم خصائص الأنشطة البدنية والرياضية أنها ليست أسيرة للأشكال والهياكل التنظيمية الجامدة كما في رياضة المنافسات التي تسعى إلى تحقيق المساواة في الفرص

¹ - علي عمر منصور: الرياضة للجميع، ط1، 1980، ص89.

بين المتنافسين ، كما يرى تيير سوران من وجهة نظره انه يمكن تصنيف أشكال ونشاطات الأنشطة البدنية والرياضية وفقا للفئات التالية¹:

2-4-1- الأشكال التقليدية الرياضية: تماثل الأشكال التقليدية الرياضية أوجه النشاط التي يتم

ممارستها في رياضة المنافسات والتي يتم تحديدها أو اختيارها من قبل المسؤولين والمنظمين لمسابقتها وذلك كأنواع المباريات التي تجرى في كرة القدم أو في الكرة الطائرة أو العاب القوى وغيرها من الأنشطة المختلفة التي تجري فيها المنافسة بين الأفراد.

2-4-2- الرياضة المدرسية ورياضة الفرق الجامعية: والتي تعد من أشكال النشاطات الرياضية التي

تستخدم الطريقة التقليدية للرياضة بطريقة منظمة تسمح باشتراك أكبر عدد من الدارسين بالمراحل التعليمية في أوجه أنشطتها وكذلك تسمح للمعلمين ذوي المستويات البدنية والمهارات الغير العالية من المشاركة في ممارستها.

2-4-3- نشاطات الفراغ والهواء الطلق: وهي تمثل النشاطات التي تستفيد من الطبيعة في ممارستها

ولذا يطلق عليها نشاطات الفراغ والهواء الطلق ومن أهم تلك الأنشطة: التزحلق والانزلاق على الجليد، تسلق الجبال... الخ، وهي تمس قطاع واسع من الأفراد في مختلف المراحل العمرية.

¹-محمد محمد الحماوي: الرياضة للجميع، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997، ص44.

2-4-4- المنافسات الرياضية للجماعات والجمهور: والتي يتم تنظيمها خارج النطاق المدرسي

لتحظى بمشاركة الجماعات والجماهير في أوجه نشاطها وتتم تلك المنافسة في إطار من التنافس الشريف والروح الرياضية دون الاهتمام بتحقيق الفوز أو النصر في تلك المنافسات بل يركز الاهتمام بها في التفوق على الذات والانتصار عليها.

2-4-5- التمرينات الإرادية: والغرض منها هو الاحتفاظ بالحالة البدنية وتنميتها والترويح عن

النفس وتنمية العلاقة الإنسانية كما يتم ممارسة التمرينات الإرادية في أوساط اجتماعية مختلفة حيث يتم ممارستها في المدارس المصانع الإدارة... الخ، كما يزداد الطلب عليها من الأفراد ذوي العقد الثالث من العمر.

2-4-6- أشكال الحركة: تتميز أشكال الحركة بالتنوع في مجال تطبيقها وهي تمثل اللعب

الرياضي البعيد عن الأشكال التقليدية الرياضية وذلك كالمشاركة في المباريات الغير التقليدية حيث يشارك في اللعب جماعات صغيرة العدد من الأصدقاء أو من الأسرة أو من الأفراد الغير المتجانسين من حيث القوة أو المستوى أو السن أو الجنس.

2-5- أبعاد الأنشطة الرياضية

لقد استطاع "كينيون" أن يحدد ستة أبعاد للاتجاهات نحو النشاط الرياضي وهي على النحو التالي¹:

¹- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، 1987، ص298.

2-5-1- النشاط الرياضي كخبرة اجتماعية :

بمجرد اشتراك جماعة من اثنين فأكثر في نشاط رياضي فان لهذا الاشتراك قيمة اجتماعية إذن النشاط البدني كخبرة اجتماعية يتميز من خلال الأنشطة الرياضية والتي توفر غالبا التعاون و التفاعل الاجتماعي ويؤدي ذلك إلى التعرف على أفراد جدد وتكوين علاقات جديدة.

2-5-2- النشاط الرياضي للصحة واللياقة:

إطلاقا من الفكرة السائدة لدى الكثيرين سواء من الممارسين والغير الممارسين للنشاط الرياضي أن هذا اللون من النشاط يمكن أن يفيد الصحة ويسهم في إكساب اللياقة البدنية، فمن المعتقد أن هناك أنشطة رياضية يمكن أن تتميز بإسهامها وبدرجة كبيرة في تحسين صحة الفرد ولياقته البدنية.

2-5-3- النشاط الرياضي كخبرة توتر وخطرة:

المقصود بذلك تلك الأنشطة البدنية والرياضية التي تشتمل على جوانب معينة من المخاطرة يدركها الفرد وتثير لديه شعور بالتوتر والتي قد تظهر في بعض الأنشطة الرياضية التي تتميز باستخدام السرعة الزائدة والتغيير السريع في الحركات أو التوقع التعرض لبعض الأخطار مع افتراض قدرة الفرد بصفة عامة على التحكم في مثل هذه المواقف والسيطرة عليها.

2-5-4- النشاط الرياضي كخبرة جمالية:

هناك أنشطة رياضية لها قيمة جمالية لدى الكثير من الأفراد وهذا يعني انه يوجد إقبال كبير على هذه الأنشطة كونها تحتوي على نوعيات فنية أو جمالية تسمح لهؤلاء الأفراد في إشباع رغباتهم من حيث تلك النوعيات.

2-5-5- النشاط الرياضي لخفض التوتر:

قد يكون النشاط الرياضي في نظر البعض وسيلة لخفض التوترات الناجمة عن الاحباطات التي تنتج من ضغوطات الحيات العصرية وعلى ذلك يصبح النشاط البدني الرياضي في هذه الحالة وسيلة للترويح وقضاء وقت الفراغ وعامل مساعد في تفريغ الانفعالات المكبوتة وبالتالي خفض التوتر.

2-5-6- النشاط الرياضي كخبرة للتفوق الرياضي:

يرى البعض أن النشاط الرياضي قد يوفر المجال لإشباع الحاجات إلى التفوق الرياضي والمنافسة الرياضية وقد يبدو أن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية 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 تتبع بعض الرغبات.

2-6- أهداف ممارسة الأنشطة الرياضية:

يعتقد البعض أن النشاط الرياضي يختص بتكوين الفرد من الناحية البدنية فقط ولكن هذا غير كاف فالفرد عبارة عن وحدة متكاملة غير منفصلة حيث أكدت الاتجاهات العلمية الحديثة أن هناك

وحدة بين جميع النواحي يتأثر ويؤثر على سائر النواحي الأخرى فالعقل يؤثر على مجهود الجسم والجسم بدوره يؤثر على العقل ولا يمكن لأحدهما الاستغناء عن الآخر¹.

وهنا لا يقتصر دور ممارسة النشاط الرياضي في تنمية الجسم فقط أي تنمية القوى البدنية وإنما يتعداه إلى ابعاد من ذلك وفي ما يلي أهم ما تهدف إليه ممارسة النشاط الرياضي:

❖ تربية الفرد من الناحية الخلقية والحركية.

❖ تعمل على تحسين القدرات العقلية والحركية للفرد.

❖ ترمي إلى القاعدة الواسعة من بناء المجتمع للفعاليات الرياضية المختلفة.

❖ تحسين صحة الجسم من كل النواحي.

❖ تستوجب نمط معيشي سليم.

❖ لها دور وقائي خاصة بالنسبة للشرايين القلبية والجهاز التنفسي.

ومن الجانب النفسي نجد أن النشاط الرياضي يخوض دورا في تحسين الحالة النفسية للطفل وتتم عند القيام بالنشاط الرياضي عن طريق اللعب الغير المحدود أو بالصراخ للانجاز الرياضي².

¹ - عواطف ابو علي: التربية السياسية للشباب ودور التربية الرياضية، دار النهضة العربية، ص146.

² - شاهد الملا: دوافع النشاط الرياضي الجامعي، رسالة ماجستير تربية بدنية ورياضية، جامعة الجزائر، 1995، ص98.

للنشاط الرياضي تأثير كبير خاصة من الجانب الاجتماعي حيث يزيد من مواصلة الاحتكاك والإخوة والصداقة والترابط بين هؤلاء الممارسين للنشاط الرياضي من خلال الألعاب المدرسية أو أثناء حصص التربية البدنية والرياضية والتعاون بين التلاميذ ويفضل الطفل الاندماج مع الأصدقاء ويرجع ذلك إلى نضجه العقلي وإلمامه بقيمة الجماعة في تحقيق هدفه وهنا يبدأ شعوره بالانتماء إلى زملاء في المدرسة والنادي والحي الذي يعيش فيه.

أيضا للنشاط الرياضي أهمية كبيرة في علاج المشاكل النفسية حيث ينعدم الاهتمام ببعض الأمراض النفسية والاجتماعية كالانعزالية وعدم تفهم الغير وعدم التكيف بها يسبب تفاقمها وبالتالي ممارسة النشاط الرياضي يسعى عموما إلى بناء الجسم السليم فيه عقل سليم¹.

7-2- أهداف الأنشطة الرياضية في المرحلتين العمريتين (11-15) سنة و(15-18) سنة:

1-7-2- المرحلة العمرية (11-15) سنة:

في هذه المرحلة تكون الفتاة في المعدل أكثر طولا ووزنا من الفتى في الوقت الذي يكون فيه من المقترح دائما فصل الجنسين في ألعاب المنافسات العنيفة لكن يجب تشجيعهم ممارسة الأنشطة الرياضية الخالية من الاحتكاك كالعاب الريشة والتنس والشطرنج مثلا.

¹ - محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، مصر، 1978، ص43.

وفي هذه المرحلة أيضا تظهر دلائل قوية على حب الجماعة والرغبة في الحياة الاجتماعية والولاء للجماعة فتشتد الرغبة في الانتماء إلى نادي رياضي أو ألعاب الفرق كما يتضح أيضا الميل إلى النشاطات الرياضية ذات المغامرة والمخاطرة والألعاب التنافسية في هذه المرحلة ليشبع روح المغامرة والمخاطرة في نفسه والرغبة في إثبات الذات أمام الآخرين¹.

2-7-2- المرحلة العمرية (15-18 سنة):

يميل الفرد في هذه المرحلة إلى الاكتشاف والمخاطرة والمغامرة فهو يهوى بكثرة التنظيمات الرياضية المختلفة وتزداد فيه الرغبة في الألعاب الجماعية المنظمة فتتمو فيه روح الجماعة في هذه الفترة كما تنمو أيضا القدرات وتظهر الفروق الفردية وتتكشف استعداداتهم الفنية في الأنشطة الرياضية كل حسب تخصصه والاهتمام بالتفوق في تلك الأنشطة الرياضية التي يميل إليها.

2-8- الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي:

إن الدوافع المرتبطة تتميز بالدافع المركب نظراً لتعدد أنواع الأنشطة الرياضية ومجالاتها من الأهمية القصوى معرفة أهم الدوافع التي تحفز الأفراد على ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة وأهمية ذلك بالنسبة للرياضي أو بالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه.

¹ - حزام محمد ضياء القزوني: التربية الترويحية، الدار العربية للطباعة، بغداد، 1978، ص63.

2-8-1- الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي:

وتتمثل فيما يلي :

- ❖ الإحساس بالرضي والإشباع بسبب النشاط العضلي المستخدم.
- ❖ المتعة الإجمالية بسبب الرشاقة للحركة المستخدمة.
- ❖ محاولة التغلب على تلك التدريبات التي تتسم بالصعوبات وتتطلب الشجاعة والجرأة.
- ❖ الاشتراك في المسابقات الرياضية.

2-8-2- الدوافع الغير المباشرة للنشاط الرياضي:

وتتمثل فيما يلي:

- ❖ محاولة الوصول إلى القوة والصحة عن طريق ممارسة النشاط الرياضي.
- ❖ السعي غن طريق الممارسة الرياضية إلى الاستعداد للعمل الجدي والإنتاج.
- ❖ الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم به الممارسة الرياضية¹.

¹ - محمد جلال: علم النفس التربوي الرياضي، مصر، ط4، 1975، ص188.

خاتمة:

إن المشاركة في الأنشطة البدنية والرياضية تتيح فرص التنفيس عن مشاعر التوتر والشد العصبي والتي أصبحت تلازم حياة الفرد اليومية المعاصرة وتوفر له أيضا فرص اكتساب مهارات الاسترخاء والراحة والاستجمام وان الدور الايجابي الذي تلعبه الأنشطة البدنية والرياضية التي تشمل المدرسة والعائلة والمجتمع لها فيما بدا لنا في هذا الفصل اكبر اثر مفيد في تخليص الفرد عامة والمراهق خاصة من الخمول والكسل والعادات السيئة وتجديد نشاطهم الفكري والعضلي والمحافظة على الصحة الجيدة من كل النواحي.

الفصل الثالث

البيان

تمهيد

1-3- ماهية عن مراكز إعادة التربية لرعاية الأحداث المنحرفين

2-3- تعريف مركز إعادة التربية

3-3- أنواع مراكز إعادة التربية لرعاية الأحداث المنحرفين

1-3-3- مراكز الإيداع المفتوحة

2-3-3- المراكز شبه مغلقة

3-3-3- المراكز المغلقة

4-3- رعاية الأحداث المنحرفين في المراكز الخدمية

1-4-3- الرعاية التعليمية والمهنية في مراكز الأحداث

2-4-3- الرعاية الصحية والنفسية

3-4-3- الرعاية الاجتماعية

الخاتمة:

تقهيء:

قء تكون ظروف الءءء البيئية غير ملائمة لإصلاحه فيتعين عنء ذلك العمل على إبعاءه عن بيئته التي قء تكون سببا في جنوحه ووضعه في وضعية متخصصفة تتمتع بمزايا الأسرة الكبيرة وتعمل على تزويده بالمبادئ والأسس التي تيسر له متابعة حياته الطبيعية في الجماعة من جءيء.

ولاشك أن إبعاء الأحداث المنحرفين في المراكز الخاصة للخدمة الاجتماعية برعايتهم من أحسن التدابير التي اتخءت لرعاية الأحداث المنحرفين وقء كان الاتجاه القديم يرمي إلى استخدام هذه المراكز لحماية المجتمع من المجرمين أما الاتجاه الءءء فيءف إلى قيام هذه المراكز إلى تأهيل هؤلاء الجانحين ورعايتهم وحمائهم من أي خطر يءءء حياتهم ومستقبلهم.

3-1- نظرة عن مركز إعادة التربية لرعاية الأحداث المنحرفين بالجلفة:

نشأ هذا المركز بغرض توقيف كل فرد يقوم بفعل يكون ضد القانون ، ونتيجة للتطور المتلاحق في معاملة الأحداث المنحرفين ونتيجة أيضاً للأفكار الحديثة لعلماء النفس والاجتماع الذين أدركوا ما للعوامل السابقة من آثار في انحراف الحدث ، فلجئوا إلى الخدمة الاجتماعية والتي وفرت لهم وسطاً ملائماً للإصلاح هذا الوسط هو ما يعرف بمراكز إعادة التربية المختصة برعاية الأحداث المنحرفين.

وفي الجزائر تعتبر مراكز عمومية ذات طابع إداري ، نشأت وفق مرسوم رقم 200/87 المؤرخ في 01 - 12 - 1987، تتمتع بشخصية معنوية واستقلال مالي ، وقد أنشأت لاستقبال الأحداث الذين لم يبلغوا سن 18 سنة وتعمل هذه المراكز قصد إدماجهم في المجتمع والذين كانوا موضوع أحد التدابير المنصوص عليها في الأمر 155/66 والمؤرخ في 08 - 01 - 1966 المعدل والمتمم ، وتعمل هذه المراكز تحت وصاية مديريةية النشاط الاجتماعي بالتنسيق مع العدالة¹.

ومن بين هذه المراكز المركز المتخصص في إعادة التربية لولاية الجلفة الذي يقع لافي الجهة الشرقية للولاية وبالضبط في حي 5 جويلية حيث يتربع على مساحة تقدر 15652 م منها 3284,11 مغطاة، والذي حول من دار مسنين والمعوقين بموجب المرسوم رقم 204/04 المؤرخ في 19 جويلية

¹ - مقتبس من مركز إعادة التربية بالجلفة "قسم الأحداث".

2004، تم تحويله إلى مركز إعادة التربية وتم افتتاحه في اليوم العالمي للطفولة الموافق لـ 01 جوان 2005 من قبل وزير التشغيل والتضامن الوطني السيد جمال ولد عباس.

3-2- تعريف مركز إعادة التربية:

هي مراكز عمومية يوجه إليها كل فرد قام بعمل ضد القانون ، ومن بين هؤلاء الأفراد نجد الأحداث المنحرفين ، فهذه المراكز لها جزء خاص بالأحداث تؤمن لهم ما فقدوه في بيئتهم العائلية والطبيعية فتتبع في أسلوبها التربوي كل ما من شأنه لإنجاح عملية التأهيل ، فتعمل على تهيئة الجو الأسري داخل هذه المؤسسات ، وتوفر للأحداث العناية الصحية والنفسية والاجتماعية السليمة ، وتعمل على إزالة جميع الأسباب التي أدت إلى الانحراف، وهي من ناحية أخرى ترمي إلى غرس مبادئ المحبة والتعاون والاستقرار العاطفي في نفوسهم كي يستطيعوا أن يحيوا حياتهم العادية من جديد¹.

وهي المراكز الحكومية والخاصة المعترف بها رسمياً لإيواء وإيداع الأحداث المنحرفين في شكل من أشكال الخدمة الاجتماعية.

والخدمة الاجتماعية رعاية المنحرفين عبارة عن جهود مهنية يقدمها أخصائيون في مجال الأحداث ، مستخدمين في ذلك مجموعة من البرامج الوقاية والإنشائية والعلاجية داخل المركز و خارجه

¹ - علي محمد جعفر: الأحداث المنحرفون ، مرجع سابق، ص300.

بهدف إحداث تغيير المقصود في اتجاه نمو اجتماعي سليم¹.

وتتكون هذه المراكز من عدة وحدات أهمها:

1. الوحدة الشاملة: يستقبل الأحداث المنحرفين والمعرضين للانحراف لدراسة أحوالهم

والتحفظ عليهم مؤقتا وتضم عدة وحدات :

2. مركز الاستقبال: ويضم الفئات التالية :

○ الأحداث الذين يتم القبض عليهم لارتكابهم جرائم.

○ الأحداث المحولون من الهيئات المختلفة لتعرضهم للانحراف.

○ الأحداث الذين يحضرهم ذويهم.

○ الأحداث الذين يحضرون من تلقاء أنفسهم.

3. دار الحضانة: تحتجز الأحداث الذين تقل أعمارهم عن 15 سنة ترى محكمة

الأحداث إيداعهم إلى حين الفصل في أمرهم ، وتقوم على دراسة ظروف الحدث النفسية

والاجتماعية ورسم خطة لعلاجه.

¹ - محمد سيد فهمي: مقدمة في الخدمة الاجتماعية، مرجع سابق ص 197.

4. دار الضيافة : وتختص بإيواء الأحداث الذين تحكم المحكمة بتسليمهم لها كعائلة مؤتمن أو الذين هم بحاجة ماسة إلى هذه الرعاية لتصدع أسرهم.

5. مركز التصنيف والتوجيه: يستقبل الأحداث المحكوم عليهم ويقوم بتوجيههم كل حسب حكمه وحسب الجنس والعمر وطبيعة الانحراف.

6. مؤسسة الإيداع: ويودع بها الأحداث المحكوم عليهم بصفة نهائية لتأهيلهم وإعدادهم للعودة إلى البيئة الطبيعية ، ثم متابعتهم بعد إخراجهم من المؤسسة ضمانا لتكيفهم مع الحياة الطبيعية¹. كانت هذه إذا نظرة على مراكز الخدمات الاجتماعية لرعاية الأحداث المنحرفين وأقسامها المختلفة.

3-3- أنواع مراكز إعادة التربية لرعاية الأحداث المنحرفين:

ونقصد بالأنواع هنا نوع النظام المعتمد حسب كل فئة أحداث ، وتنقسم على الشكل التالي:

3-3-1- مراكز الإيداع المفتوحة:

يودع فيها المحكوم عليهم من الأحداث الذين يرتكبون جرائم والمعرضين للانحراف ، واهم ما يميزها أنها لا تعتمد في منعها على العوائق المادية كالأسوار العالية والقضبان الحديدية والحراسة المشددة، وإنما تعتمد على العوائق المعنوية كإقناع الحدث بفائدة إيداعه وان الهدف من هذا هو

¹ - محمد سلامة محمد غباري: الانحراف الاجتماعي ورعاية المنحرفين، مرجع سابق، ص280.

صلاحه وتأهيله لحياة أفضل، فالمركز المفتوح تضي في الحياة فيها جواً طبيعياً قريباً من طابع الحياة في الخارج ، لتطمئن الحدث وتزرع الثقة بينه وبين عمال المركز.

لذلك نرى أن المراكز المفتوحة تتكون من عدة مبان صغيرة لها نوافذ عادية يحيط بها صور لحماية من المتطفلين فقط.

وأن اغلب المراكز "الاجتماعية" المتخصصة في رعاية الأحداث تابعة لوزارة الشؤون الاجتماعية أو وزارة العدل¹.

3-3-2- المراكز شبه مغلقة:

وهي مراكز تتوسط بين الانغلاق والانفتاح ، فالحراسة فيها متوسط ونظامها يتميز بمراقبة حرية الأحداث يودع فيها المحكوم عليهم من الأحداث الخطرين من مرتكب الجنايات والجناح الذين تسلب حريتهم ، كذلك الأحداث الذين يحولون إليها من المراكز المفتوحة الذين يتضح عدم ملائمة برامجها لتهديبهم وإصلاحهم وكثرة هروبهم منها.

3-3-3- المراكز المغلقة:

تحاط بأسوار عالية وحراستها شديدة يتميز نظامها الداخلي بالصرامة وتقوم بعزل المجرم عادة من المجتمع ، لأنه يمثل خطورة ويودع فيها المحكوم عليهم بعقوبات لمدة طويلة ، والمجرمون الخطرون

¹ - علي محمد جعفر: الأحداث المحرفون، مرجع سابق ، ص315.

ولكن لوحظ أن هذه المراكز تزيد من خطورة الأمر لذلك تبنت التأهيل الاجتماعي عن طريق مشاركة هؤلاء الأحداث في مشروعات التأهيل والإصلاح الزراعي في المناطق النائية.

3-4- رعاية الأحداث المنحرفين في المراكز الخدمية:

تقوم مراكز الأحداث بتقديم كافة الخدمات التعليمية والمهنية والاجتماعية والصحية والنفسية من اجل تحسين سلوك الأحداث وإعادة تكييفهم مع المجتمع.

3-4-1- الرعاية التعليمية والمهنية في مراكز الأحداث:

يتلقى الأحداث المنحرفين داخل مراكز الخدمة لرعاية تعليمية ومهنية توفر لهم الأولى فرص استمرار التعليم والثانية تعلمهم مهنة يستطيعون العيش منها في المستقبل.

أ- الرعاية التعليمية:

يتولى كل مركز توفير نوع من التعليم المناسب ومحو الأمية بما يتفق مع ظروف الأبناء وأعمارهم ومستوياتهم الدراسية ، فتنشئ فصول دراسية داخل المركز ويجوز أن يلتحق الأحداث بالمدارس الخارجية على أن يتحمل المركز المصروفات اللازمة ، وتتبع مراكز الأحداث البرامج التعليمية المتبعة من طرف وزارة التربية والتعليم ، وتوجد في المراكز أيضا أقسام مخصصة لمحو الأمية للذين لم يتسنى لهم التعليم قبلا ويزيد أعمارهم عن سن المرحلة الابتدائية.

ويوضع الحدث عادة في الصف الدراسي المناسب له بعد إجراء فحصات لمعرفة درجة ذكائه وقدرته على التعلم ، ويقوم الأخصائي الاجتماعي بمتابعة الحدث لفصل للتعرف على المواد الدراسية التي يكون تحصيله فيها ضعيفا ليساعده على تدارك ذلك النقص وتدوين نتائج الحدث في ملفه الدراسي للعودة إليها لاحقا¹.

إن الدور الذي تلعبه هذه الرعاية التعليمية يقضي على سبب الانحراف عند الأحداث والذي اشرنا إليه في عوامل انحراف الصغار ، وهو الفشل الدراسي الذي يشعر الطفل انه غير مرغوب فيه ، فمواصلة الدراسة تنمي أملا كبيرا في نفوس هؤلاء المراهقين.

ب- الرعاية المهنية:

يتوزع الأحداث على المهن المختلفة حسب ميولهم واستعداداتهم الجسمية والعقلية للتدريب عليها، ويقضي الحدث وقتا طويلا في الورشة التدريبية حتى يتم تدريبه فإذا اجتاز الامتحان بكفاءة ينتقل

إلى المهن الإنتاجية وهي تحتوي على صناعات تحتاجها السوق المحلية ، يعمل الأحداث في هذه المهن وتصرف لهم أجور رمزية ، ويعيشون في هذا الوسط الإنتاجي قبل خروجهم إلى سوق العمل.

¹ - محمد سلامة محمد غباري: الانحراف الاجتماعي ورعاية المنحرفين، مرجع سابق، ص286.

وينشأ في كل مركز أقسام مهنية لتدريب الأحداث ، وبعد إتمام تدريبهم يحصل كل واحد منهم على شهادة يوضح فيها العمل الذي تدرب عليه، يمكن أن يجد بها عملا سواء مازال في فترة الحكم أو أمضاها ، تحت إشراف الأخصائيين أنفسهم.

إن أهم المهن الموجودة داخل المركز هي : أنواع النجارة بأنواعها والمنتجات الجلدية والنسيج وصيان الكهرباء... ، أما المراكز الخاصة برعاية الفتيات فتحتوي على ورشات تكوينية تضم صناعة السجاد والحياكة والخياطة... الخ.

3-4-2- الرعاية الصحية والنفسية:

من أهم الأمور التي تحرص عليها مراكز إعادة التربية للأحداث المنحرفين هي الرعاية الصحية والنفسية للحدث ، وليس معنى هذا أنها تستقبل الحالات العسيرة من ذوي الأمراض المزمنة ، بل تتعامل مع التزلاء وتعني بصحتهم النفسية والجسمية.

أ- الرعاية الصحية:

تبدأ الرعاية الصحية للحدث منذ دخوله إلى المركز حيث يشرف بكشفه كشافا عاما أخصائي للتأكد من عدم إصابته بمرض خطير أو معدي ويتم علاجه من كافة الأمراض التي قد يكون مصابا بها ، ويوجد في كل مركز عيادة طبية مشرفة على النواحي الصحية بداخلها ، ويتخذ المسؤولون عن الصحة تدابير أخرى بعدد الأحداث في كل غرفة ، والتهوية والتدفئة داخل الغرف.

ب- الرعاية النفسية:

هي من أهم الرعاية على الإطلاق لان من أهم الأسباب التي أدت إلى الانحراف هي المشكلات النفسية باتفاق معظم العلماء لذلك تقوم المراكز بتوفير أخصائي نفسي للنظر في مشكلات الأحداث، وغالبا ما تطبق مناهج العلاج النفسي فرديا أو جماعيا كمقابلات التي تساعد الحدث على التعبير عن مشاعره ومشاكله والتعاون مع الأحداث من نفس السن ليتغلبوا على مشكلاتهم ويصبح لديهم إقبال على الحياة وعلى المجتمع.

3-4-3- الرعاية الاجتماعية:

ونقصد بالرعاية الاجتماعية كل النشاطات التي شأنها أن تعيد إدماج الحدث في البيئة الطبيعية، وتضم هذه الرعاية جوانب متعددة نذكر منها:

أ- التهذيب الأخلاقي والديني:

يهدف إلى إرساء القيم الأخلاقية والدينية والاجتماعية في نفس الحدث بدل الحقد والكراهية التي كانت لديه ويقوم التهذيب الأخلاقي جنبا إلى جنب مع التهذيب الديني عن طريق تنظيم بعض المحاضرات والندوات وممارسة الشعائر الدينية التي لم يكن الأحداث قد مارسوها من قبل، لهذا يُخصص كل مركز مكانا خاصا بالعبادة وقد لوحظ في هذه المراكز اهتمام الأحداث بالجانب الديني وممارستهم للشعائر.

ب- النشاطات الترفيهية:

بتنمية هوايات الأحداث كالرسم والموسيقى والمطالعة وتزويد الأحداث بوسائل الترفيه كالتلفزيون والراديو والحواسب ، مع مراقبة البرامج التي يتابعونها بالإضافة إلى التركيز على الجانب الرياضي لما له من أهمية من الناحية النفسية والفزيولوجية ، حيث تعتبر الرياضة متنفسا لتفريغ الطاقة التي يتمتع بها الحدث في هذه المرحلة.

ج- الزيارات:

يسير المركز في اتجاهين الأول يرمي إلى ربط الحدث بالمركز كي يقوم بتربيته وتعليمه وإصلاحه، والثاني يهدف إلى ربطه بالأسرة لأنه سيعود إليها بعد خروجه من الإصلاحية لذلك تصرح له بزيارة أسرته في المناسبات والأعياد وعطل نهاية الأسبوع كلما أمكن ذلك وتصح لأهله بزيارته في المركز.

وهذه الزيارات تتم بالنسبة إلى المراكز ذات نظام الباب المفتوح والشبه المغلق بموافقة قاضي الأحداث ، وفي حال هروب الحدث من المركز أو تأخره على موعد الرجوع إليه فإنه يتعين على هذه الأخيرة إخبار الشرطة بذلك ، ليتم اتخاذ الإجراءات اللازمة¹.

¹ - علي محمد جعفر: الأحداث المنحرفون، مرجع سابق، ص348.

والدور الذي تلعبه هذه الزيارات هو تنمية ولاء الحدث لأسرته والمجتمع وهذه الزيارات تمنع على الحدث إذا كانت البيئة الأسرية غير صالحة لاستقباله أو تسبب له التمرد مرة أخرى.

د- المكافآت:

لا شك أن مركز الأحداث بحكم وظيفته يعمل على معاملة الأبناء بلين ولطف في سبيل معالجتهم وحمايتهم وتعليمهم ، ولتحقيق ذلك تتبع نظام المكافآت بالنسبة للحدث الذي يعمل على تحسين سلوكه ونظام الحرمان لمن يبدي غير ذلك ، وهذه المعاملة تجعل من الأحداث يتنافسون فيما بينهم للفوز بتلك المكافآت فتخلق بينهم روح التعاون والمنافسة الشريفة وتقلل من حدة الصراعات وتفتح باب تكوين الصداقة لتخطي كل الظروف والعوامل التي تقلقهم.

الختاتمة:

لقد بينا في هذا الفصل الدور الذي تلعبه مراكز إعادة التربية للأحداث في علاج وتعليم وإصلاح الأحداث بداخلها ، من خلال ما تقدمه من خدمات اجتماعية ونفسية وصحية مختلفة في سبيل إعطاء فرصة أخرى للأحداث كي يتفوقوا على كل الظروف السلبية التي تحيط بهم ، والتي جعلت منهم ضحايا في سن مبكرة فيخرج منها الحدث مؤهلا كي يكون مواطن صالح كي يستفيد منه المجتمع وقد اكتسب أخلاقا طيبة وتعلينا جيدا وتكونا يساعده على مواصلة حياته مثل باقي الشباب.

كل ذلك يدل على أن هذه المراكز والخدمات التي تقدمها أهمية كبرى في القضاء على واحدة من أكبر المشاكل التي تهدد النشء ومستقبله ، وهذا متفق على مدى قيام أفراد المراكز بمساهمتهم تجاه هؤلاء الصغار لإعطائهم فرصة لمواصلة حياتهم بشكل طبيعي.

الفصل الرابع

الزكاة



المقدمة

4-1- الأحداث

4-2- المراهقة

4-2-1- مراحل المراهقة

4-2-2- خصائص هذه المرحلة

4-3- الحدث المنحرف

4-3-1- تعريف الانحراف

4-3-2- مسببات الانحراف

4-3-3- تعريف الحدث المنحرف

4-4- عوامل انحراف الأحداث

4-4-1- العوامل الداخلية لإجرام الأحداث

4-4-2- العوامل البيئية لإجرام الأحداث

4-4-1-2- عوامل بيئية خاصة بالحدث

4-4-2-2- عوامل بيئية عامة

خاتمة

المقدمة:

لعل من أخطر الأمراض النفسية الاجتماعية مجموعة الانحرافات السلوكية التي تصدر عن الأطفال والمراهقين والتي تظهر أمراضها على شكل سلوك مضاد للمجتمع يأخذ أشكالاً متعددة تعرف اصطلاحاً باسم "انحراف الأحداث" أو "جنوح الأحداث".

ولا شك أن انحراف الأحداث أي الانحراف المبكر لفئة من فئات المجتمع وهم في مراحل مبكرة من العمر تعتبر خسارة وإهدار مبكر للطاقة البشرية والثورة القومية ولذلك يجب السعي للحد من انتشار هذه الظاهرة عن طريق معرفة الأسباب والعمل على فهمها وعمل برامج وقائية إرشادية تقدم للأطفال والشباب عامة والمعرضين للانحراف خاصة ومحاولة علاج المنحرفين.

ويعتبر جنوح الأحداث أشهر الاضطرابات النفسية الاجتماعية وخاصة أن جنوح الأحداث يرتبط بغيره من الاضطرابات النفسية الاجتماعية¹، وان ما يجعل السلوك منحرفاً نظراً للمجتمع الذي يعيش فيه والذي يحكم عليه بالانحراف أو الإجرام في حين يعتبر هو في بيئة محلية تختلف قيمها الخلقية وتقاليد الحضارية عن قيم المجتمع الكبير وانعكاساً للظروف الاقتصادية والاجتماعية والصحية والتربوية.

¹ - جلال محمد سري: الأمراض النفسية الاجتماعية، عالم الكتاب للنشر، القاهرة، ص167.

4-1- الأحداث:

الأحداث هي جمع حدث والذي نقصد به الصبي أو الناشئ أو إنسان في طور النمو.

الحداثة: هي المرحلة التي تتميز بمجموعة الظواهر الحيوية الجسمانية والعضوية والنفسية التي

ينتقل بها الشخص في دور التكوين والنمو الجسمي والنفسي الخاص بالبالغ¹.

ومؤدي لفظ الحدث وفقا لما يدل عليه انه شخص لم تتوفر له ملكة الإدراك والاختيار لقصور

عقله عن إدراك حقائق الأشياء، واختيار النافع منها، والنأي بنفسه عن الضار منها ولا يرجع هذا

القصور في الإدراك والاختيار إلى علة إصابة عقله، وإنما مراد ذلك لعدم اكتمال منوه، وضعف في

قدرته العقلية والبدنية بسبب وجوده في سن مبكرة ليس في استطاعته بعد وزن الأشياء بميزاتها

الصحيح وتقديرها حق تقدير.

وقد اختلف العلماء حول تحديد سن الحدث ولكن عموما يتراوح سن الحدث بين سبعة "7"

سنوات كحد أدنى و سبعة عشرة "17" سنة كحد أقصى وقد تزيد هذه الفترة وقد تنقص حسب

نفسية كل شخص والملاحظ لهذه الأرقام يستنتج أن هذا العمر يسمى بالمراهقة.

¹ - عبد الحميد الشواربي: جرائم الأحداث، دار المطبوعات الجامعية، مصر، 1991، ص9.

4-2- المراهقة:

المراهقة كلمة مشتقة من الفعل اللاتيني ADOLESCERE. بمعنى ينمو أو يكبر أي ينمو إلى تمام النضج والى أن يبلغ سن الرشد ADULT وبحسب الغاية هي اقرب لرشد المراهق منها لبلوغ الصبي¹.

إذن المراهقة هي الفترة الأكثر خطورة في حياة الإنسان لأن يقع في الانحرافات والأخطاء لأنها تتميز بتغيرات كبيرة من النواحي الفسيولوجية والنفسية والعقلية والاجتماعية، وهي مرحلة عنيفة من الناحية الانفعالية حيث تختل نفس المراهق فترات تمتاز بالعنف والاندفاع كما تساوره من وقت إلى آخر أحاسيس بالضيق والتبرم والزهد².

4-2-1- مراحل المراهقة:

تتكون المراهقة من ثلاث مراحل وهي:

المرحلة الأولى: تبدأ من قبل ظهور السمات الواضحة للبلوغ إلى غاية ظهور هذه السمات وهي تتميز في البدء بالشعور بعدم التلائم والارتباك الذي يسبب الانطواء عن الذات.

المرحلة الثانية: وهي تمتد حتى السن "16" سنة" تقريبا وتميزها الرغبة في التقرب من الجنس الآخر دونما تفكير في حصرها في شخص معين.

¹ - كمال دسوقي: النمو التربوي للطفل والمراهق، دار النهضة العربية، لبنان، ص100.

² - ماهر كامل: الزعامة عند الطفل، مكتبة الانجلو مصرية، القاهرة، ط1، 1998، ص142.

المرحلة الثالثة: هذه المرحلة تتسم بالحاجة إلى تثبيت عاطفة الحب تطول مدتها أو تقصر حسب الظروف المختلفة.

4-2-2- خصائص هذه المرحلة:

إثبات الذات: تظهر خاصة في المرحلة المتأخرة من المراهقة والمرحلة المتقدمة من الشباب أي عند السن سبعة عشرة "17" سنة ومن الوسائل التي يلجأ إليها المبالغة في الأعمال التي يقوم بها والدقة في اختيار الملابس¹.

أ- الترفع: وهو ناتج عن إثبات الذات فهو يعامل الأصغر منه سنا باحتقار ويشعر انه أفضل من غيره .

ج- الإخلاص للجماعة: يعني الافتخار بالأصدقاء والجماعة التي تخصه أو العائلة وممتلكاتها وغير ذلك.

د- السلوك الاجتماعي: يبدو اثر حياة العصابات والجماعات أثناء المراهقة وفي المدارس العليا والكليات إذ نجد الفصل مقسما إلى مجموعات تضم أفراد متشابهي الميول والاهتمامات والأذواق.

¹ - مصطفى غالب : علم النفس التربوي، دار مكتبة الهلال، بيروت لبنان، 2000، ص28.

4-3- الحدث المنحرف:

4-3-1- تعريف الانحراف:

الفعل المنحرف هو حالة من التصرفات السيئة التي يمكن أن تهدد حياة الأفراد والجماعات أو هو انتهاك لحرمان وقوانين المجتمع.

ويقول بول باتان: " إن الانحراف هو فعل أو نوع من السلوك يمكن أن يعرض على المحكمة ويصدر فيه حكم قضائي¹ ".

والانحراف هو سلوك الذين يقومون بخرق معايير قانونية معينة أو معايير اجتماعية بصفة متكررة تستلزم اتخاذ إجراءات قانونية تجاه مرتكب هذه الأفعال سواء كان فرد أو جماعة².

ويعتقد الكثير أن الانحراف يبدأ أولاً في المنزل أو بالقرب منه وان السنة أو السنوات الأولى من العمر لها أكبر اثر في تحديد اتجاهات الفرد ومزاجه واستقراره العاطفي وما شابه ذلك.

4-3-2- مسببات الانحراف:

هناك أسباب علمية تضمن اكتشاف المسبب في موضوع الانحراف والمشكلات السلوكية للأحداث هي:

¹ - علي محمد جعفر: الأحداث المنحرفون، المؤسسة الجامعية للنشر والتوزيع، بيروت لبنان، ط1، 1984، ص9.
² - محمد سلامة محمد حباري: الانحراف الاجتماعي ورعاية المنحرفين، المكتب الجامعي، مصر، ط1، 2002، ص17.

أ- الفحص الطبي: حيث يمكن عن طريق الفحص الطبي اكتشاف أي عيوب مرضية مثل ضعف البصر أو السمع أو أي ضغوط تؤثر في الحيوية وعلى سبيل المثال فان الشاب الذي لا يستطيع أن يسمع ما يقال له يمكن أن يفهم انه غير مطيع أو انه قد يحاول تجنب الاعتراض عليه بان يلجا إلى سلوك غير اجتماعي.

ب- دراسة سلوك الطفل: وتكمن في الظروف الغير الملائمة في المنزل والبيئة.

ج- قياس القوى العقلية: إن عدم القدرة على التعلم والاستيعاب يتسبب أحيانا ولو جزئيا في المشكلات السلوكية.

د- الفحص النفسي: لاكتشاف هل المرض العقلي هو احد عوامل الانحراف.

هـ- دراسة الحالة الاجتماعية: تأثير الأمور الاجتماعية والبيئية وارتباطها بالمشكلات السلوكية.

4-3-3- تعريف الحدث المنحرف:

يمكن تعريف الحدث المنحرف من الجوانب التالية: أ- التعريف الاجتماعي للحدث المنحرف: يرى علماء الاجتماع أن الانحراف ينشأ من البيئة دون تدخل أي عوامل أخرى لذلك يصفون الأحداث المنحرفين أنهم ضحايا لظروف خاصة اتسمت بعدم الاطمئنان والاضطراب الاجتماعي¹. وقد عرف منير العصرة انحراف الأحداث بأنه: "موقف اجتماعي يخضع فيه صغير السن لعامل أو أكثر من العوامل ذات القوة السببية مما يؤدي به إلى السلوك غير المتوافق أو يتحمل أن يؤدي إليه"².

إذن الانحراف هو موقف اجتماعي يقدم عليه الصغير مدفوعا لا لنفسه وإنما من طرف ظروف المجتمع الذي يحيط به، والذي يرفضه في الأخير.

ب- التعريف النفسي للحدث المنحرف:

الحدث المنحرف هو الذي تظهر لديه ميول ورغبات مضادة للمجتمع بشكل خطير بحيث يصبح عرضة للملاحقة والإجراءات الرسمية والحدث المنحرف من وجهة نظر علماء النفس هو الذي يأتي بأفعال تخالف أنماط السلوك المتفق عليه للأسوياء في مثل سنه وبيئته³، كما وصفوا الحدث

¹ - علي محمد جعفر: الأحداث المنحرفون، مرجع سابق، ص186.

² - علي محمد جعفر: نفس المرجع، ص08.

³ - محمد سيد فهمي: مقدمة في الخدمة الاجتماعية، دار المعرفة الجامعية، مصر، 1997، ص190.

المنحرف بأنه كل إنسان يولد وهو مزود بمجموعة من الترعات الغريزية وعندما تشتد تلك الترعات عند البعض تدفعهم إلى السلوك الذي يتعارض مع مقتضيات القانون وأوضاع الجماعة الأخلاقية والحضارية ومن ثم يقع الجناح عند الصغار.

ج- التعريف القانوني للحدث المنحرف:

إن الجانب القانوني يظهر جليا في دراسة انحراف الأحداث لذلك فإننا نجد عدة تعريفات من وجهة نظر القانون كل حسب القوانين التي تحكمه:

يرى بول باتان أن الحدث المنحرف من وجهة نظر القانون انه عبارة عن شخص قد صدر ضده حكم من إحدى المحاكم بالتطبيق لتشريع معين¹.

ويقول محمد سيد فهمي في هذا الجانب: "الحدث المنحرف قانونيا هو الذي يتعدى على حرمة القانون ويرتكب مخالفة أو جنحة أو جناية في حدود سن معينة لها حد أدنى سبع سنوات وحد أعلى خمسة عشرة سنة"²، كما أن التشريع الانجليزي يعرف الحدث المنحرف قانونيا على انه هو الذي يرتكب فعلا تخالف فيه القوانين والتشريعات السائدة.

¹ - علي محمد جعفر: الأحداث المنحرفون، مرجع سابق، ص9.

² - محمد سيد فهمي: مقدمة في الخدمة الاجتماعية، مرجع سابق، ص196.

إذن جنوح الأحداث قانونياً هو كل فرد صغير يرتكب فعلاً أو يقع تحت طائل قانون العقوبات فيخرج من ذلك أفعال التشرّد وغيرها من التي تكشف عن تعرض الصغير للانحراف وحاجته الماسة إلى التدابير الاجتماعية التي تحميه من الانحراف.

4-4- عوامل انحراف الأحداث:

إن انحراف الأحداث يعد من أهم المشكلات التي يثيرها علم الإجرام سواء من ناحية تفسير السلوك الإجرامي أو من ناحية مواجهته، وهي في نفس الوقت تكاد لا تنفصل عن مشكلات انحراف البالغين ، لان حدث اليوم هو رجل الغد ، ورجل اليوم هو حدث الأمس ، ولان غرائز الإنسان ودوافعه وانفعالاته الحقيقية لا تختلف في الصغر كثيراً عنها في الكبر ، حتى وان تفاوتت المظاهر الخارجية للسلوك.

4-4-1- العوامل الداخلية لإجرام الأحداث:

والمقصود بالعوامل الداخلية مجموعة الظروف أو الشروط المتصلة بشخص المجرم وقد تكون أصلية تلازم الفرد منذ ولادته وقد تكون مكتسبة تصيب الشخص بعد الولادة ويمكن تلخيصها فيما يلي:

أ) الوراثة: يرى لعالم الايطالي لمروزو أن المجرم يولد مجرماً لحكم عوامل وراثية وبممتاز بسميات تكوينية خاصة ككثافة الحاجبين وكبر حجم الأذنين وعدم انتظام شكل الجمجمة ، كما أن العالم

الايطالي بانغينو دي توليو وافقه الرأي بقوله أن الحدث يولد بوجود ميل سابق للإجرام ويظهر هذا الميل في مرحلة الحداثة بصورة واضحة¹.

هذا ولا يمكن إنكار أهمية عامل الوراثة ولا الاعتماد عليه كليا في تفسير الظاهرة.

(ب) التكوين العضوي والعقلي: ويقصد به مجموعة الصفات التي تتعلق بالحدث منذ ولادته بالنسبة إلى شكله الخارجي وتركيبه الحيوي والعضوي ، وهذا الأخير يرجع إلى ظروف الحمل والولادة وقد يرجع لحادث يصيب الطفل بعد الولادة وفي الحالتين ينشأ عند الحدث شعور بالنقص والقصور ، قد يدفعه إلى السلوك المنحرف بغرض الانتقام وتعويض هذا الشعور ، ومن الأمراض العضوية التي تصيب الأحداث تتمثل في العاهات المختلفة والإعاقة الحركية أو الصم والبكم... الخ .

ويرى برت أن 70% من الأحداث موضوع دراسته كانوا يشكون بشكل أو بآخر من بعض الأمراض الجسدية والضعف الجسدي ، وان 50 % منهم كانوا بحاجة ماسة إلى علاج طبي ، وان 17% منهم نشأت انحرافاتهم بصورة رئيسية نتيجة أمراض وعلل جسدية².

¹ - علي محمد جعفر: الأحداث المنحرفون، مرجع سابق، ص 33.

² - معوض عبد التواب : المرجع في شرح قانون الأحداث، دار المطبوعات الجامعية، مصر، ط3، 1997، ص38.

كما تنتج إصابة الرأس سواء كانت أثناء الولادة أو بعدها أضراراً تخل عادة بالمراكز العصبية التي تحكم الحياة الغريزية للفرد فتنشأ لديه ميول للعنف والشذوذ ويكون ذلك المرض اشد خطراً حين يصيب الفرد في صغره.

أما التكوين العقلي فما من احد ينكر ماله من أهمية في التكوين السليم للشخصية ومن بين الأمراض العقلية التي تصيب الحدث وتدفعه للإجرام وحسب الأطباء العقلين نذكر منها الصرع والذي من أعراضه الكذب والسرقه والعدوان والتخريب والاضطراب الجنسي ، كذلك نجد الضعف العقلي والذي من شأنه أن يجعل من الحدث غير مميز بين ما هو مسموح به وما هو مرفوض في المجتمع وفقاً لأهوائه ورغباته.

ج - التكوين النفسي: ترى مدرسة التحليل النفسي أن الطفل يحتاج إلى رعاية وعناية نفسية فائقة في المراحل الأولى من حياته والتي ترسم معالم سلوكه فيما بعد حيث يقول فرويد: " أن اضطراب الشخصية يكون نتيجة كبت عنيف في الطفولة المبكرة مع إحباط شديد في الكبر"¹.

ولا احد ينكر الجهد الذي قام به فرويد في إظهار مدي أهمية سن الحداثة بالنسبة لبناء الشخصية في المستقبل ، والمرض النفسي الذي يصيب الحدث اضطراب بادٍ في تفكير المرء وشعوره وأعماله.

¹ - محمد سيد فهمي: مقدمة في الخدمة الاجتماعية، مرجع سابق، ص37.

كانت هذه احد أهم العوامل الداخلية لإجرام الأحداث وهي عوامل تنضج وتنمو خاضعة في ذلك لمؤشرات وظروف بيئية والتي سنلخصها فيما يلي:

4-4-2- العوامل البيئية لإجرام الأحداث:

يقصد بالعوامل البيئية مجموعة الظروف التي تحيط بالحدث وتؤثر في سلوكه وتصرفاته ويمكن تقسيمها إلى البيئة الخاصة بالحدث وعوامل اجتماعية عامة:

4-4-2-1- عوامل بيئية خاصة بالحدث :

أ- عامل الأسرة: معظم الحالات انحراف الأحداث ترجع إلى العوامل البيئية التي نشأ فيها الحدث ، وخاصة الأسرة التي تعتبر احد عنصر البيئة والمهد الأول الذي يترعرع فيه الفرد ، فهي الصلة التي تربطه بالمجتمع الكبير فيما بعد.

وإذا أصاب الأسرة تصدع ما كفقدان احد الوالدين أو كلاهما لأي سبب من الأسباب فان هذا الغياب يلعب دور سلبي على حياة الأطفال خاصة في سن المراهقة، ففي دراسة أجريت على الأحداث المنحرفين أظهرت أن هناك ما بين 20% و50% منهم يعانون من تفكك اسري¹.

وهناك تصدع معنوي قد يصيب الأسرة ويقصد به الاضطرابات وسوء التعامل الحاصل بين الوالدين والذي من شأنه أن يضع الأمان الذي من المفروض أن توفره الأسرة لأطفالها ، حيث أن ما

¹ - معوض عبد التواب : المرجع في شرح قانون الأحداث، مرجع سابق، ص39.

بين 70% و90% من الأحداث أتوا من البيوت التي يسودها القلق والاضطراب ذلك التصدع المعنوي يرمي بالطفل إلى ممارسة أنواع الجريمة من اجل لفت الانتباه والديه وإخوته.

هذا وقد أجريت دراسات مثابرة كثيرة في دول متعددة عن صلة جناح الأحداث بتصدع الأسرة، وكانت النتائج كلها قاطعة في وجود صلات وثيقة بين الأمرين ، فأى جهد جاد يبذل لإنقاذ الأسرة من التصدع يؤدي في نفس الوقت وبنفس المقدار إلى إنقاذ الأحداث من الجناح ، وبالتالي إنقاذ المجتمع من الكارثتين معاً تصدع الأسرة وجناح الأحداث.

ب- العامل المدرسي: إن التربية والتعليم هما من أساسيات المجتمع عامة والمراهقين خاصة حيث أن هذه الفئة من المجتمع الأكثر خطورة عندما تنقطع عن التعليم لأنها تعتبر الأكثر عرضة للاختلاط والانحراف، فالمدرسة تعتبر عالميا عاملا مهما في تفسير جنوح الأحداث مادام أنها عنصر أساسي في التكوين التربوي والاجتماعي وبالتالي فهي مصدر للنجاح المادي، وعليه فالفشل المدرسي والطرده من المدرسة وخاصة في سن مبكرة قد يكون له آثار سيئة.

ويشير توبي في هذا الجانب إلى أن: "الأولاد الذين يعرفون الفشل المدرسي هم اقل احتراماً للقانون وبالتالي الأكثر عرضة للاختلاط والنشاط الجانح"¹.

¹ - علي مانع: عوامل جنوح الأحداث في الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية، 1997، ص83.

كما أن المعلم والمعلمين يمثلون بالنسبة إلى الأحداث السلطة التي يجب طاعتها ، وفي نفس الوقت المثل الذي يحتذي به التلاميذ ، وعجز هذا المعلم على فهم النفوس الناشئة وجهله لظروف التعليم الناجحة يؤدي إلى خلق حالة نفور من المعلم مادته التي يدرسها ، وبالتالي اللجوء إلى العنف المتبادل بين الطرفين والذي من نتائجه التسرب المدرسي والانحراف.

ج- العامل الاقتصادي: يعتبر الوضع الاقتصادي للأسرة سببا آخر لجنوح الأحداث حيث أن عدم إشباع الحاجات الأساسية للطفل قد يدفعهم إلى محاولة إشباعها بأنفسهم أما عن طرق السرقة أو الاحتيال أو القتل وغير ذلك من الأفعال الطائشة، وبالإضافة إلى عاملي الأسرة المدرسة هناك عامل آخر له علاقة بجنوح الأحداث وهو عامل بيئة التدريب المهني والتي لا تناسب القدرات الجسمية والعقلية للصغير ولأنها تستلزم مؤهلات لا تتوافر لديه وقد يضطر في الأخير إلى ترك العمل والفرار من المنزل بسبب الخوف من العقاب.

د- عامل الاختلاط: إن الاختلاط مع المنحرفين هو عامل مهم في التأثير على الصغار في الوقوع في الانحراف وهناك دراسات فقي الكثير من الدول قد بينت ذلك ، فالسلوك السيئ يمكن أن يتعلم ويُقلد من خلال الإخوة والأخوات ، والأقارب والأصدقاء من الحي الذي يسكنه الشخص فمن الصعب إذن لشباب قد غادر المدرسة في سن مبكرة وبقي بطلا وعاش في جو سيئ في البيت من أن لا يتعلم قيماً وعادات انحرافية تؤثر في سلوكه وخاصة عندما يكون هناك كثير من الانحرافات في حيه وعلى مستوى إخوته وأقاربه وأصدقائه ، وقد وجد علي مانع في دراسة أجراها على عوامل جنوح

الأحداث في الجزائر أن المنحرفين أكثر بكثير من غير المنحرفين كانوا يعيشون في أحياء انحرافية ولهم إخوة أو أقارب أو أصدقاء منحرفون وخاصة في الأماكن الحضرية ، وأسفرت نتائج بحثه أن هناك 70% من المنحرفين ارتكبوا جرائم بصحبة صديق أو مجموعة من الأصدقاء، إذن الاختلاط مع المنحرفين يعطي فرصاً للأحداث ويضعهم تحت ضغوط لتعلم عادات اجتماعية سيئة والتي تؤدي إلى الانحراف مباشرة.

4-4-2-2- عوامل بيئية عامة:

أ- انتشار أماكن اللهو والخمور: في الدراسة الميدانية التي قام بها علي مانع لعوامل جنوح الأحداث في الجزائر وجد أن ما بين 21 جانبا 20 منهم اعترفوا بشربهم الخمر ويمكن إرجاع ذلك إلى أن المواد الكحولية أصبحت أكثر توفراً مثلها مثل التدخين وهذه مسؤولية القانون.

ب- أجهزة الإعلام الآلي: هذا الأخير له تأثير كبير جدا من ناحيتين ، الأولى التأثير على الأفراد الصغار ضعيفي الإرادة خاصة إن كانوا صغاراً لا يميزون بين ما هو حقيقة وما هو تمثيل ، والثانية اعتقادهم بسهولة الإفلات من يد العدالة ، ومن بين أجهزة الإعلام الأكثر تأثيراً الأفلام السينمائية التي تجمع مشاهد العنف والاختطاف والاختلاط وغير ذلك من المشاهد الغير اللائقة.

وقد جاء على لسان احد القضاة الفرنسيين العاملين في ميدان الأحداث أن لبعض الأفلام وخاصة الأفلام البوليسية المثيرة الأثر الضار على غالبية حالات الأحداث المنحرفين¹.

ج- نقص وسائل الترفيه والنشاطات الرياضية: إن نقص وسائل الترفيه والنشاطات الرياضية له علاقة قوية وكبيرة بجنوح الأحداث بحيث يعتبر هذا النقص مشكل جاد يعاني منه الكثير من المراهقين ، فمثلا في الجزائر حيث انه وبعد الاستقلال وضعت الدولة مشكل تنظيم النشاطات الرياضية والترفيهية من المسائل الثانوية مما أدى ذلك إلى نقص فادح في أماكن إقامة النشاطات الرياضية من ملاعب وقاعات رياضية ووسائلها ، وان نقص هذه الأماكن خاصة لدى فئة المراهقين يؤدي في الأخير إلى التسكع في الشوارع مما قد يسبب ذلك انحراف المراهق.

ويقول قولد في هذا المجال بأنه: " كلما كانت المنطقة متوفرة على الوسائل التربوية الرياضية والترفيهية كلما كانت جذابة إلى صغارها وشبابها وبالتالي كانوا اقل في السقوط في الجنوح"².

كانت هذه أهم العوامل التي تؤدي إلى انحراف الأحداث لكن ليس معنى هذا أن انحراف أي حدث يكون بسبب احد هذه العوامل ، فقد ينحرف الأحداث وظروفهم الاجتماعية والاقتصادية والنفسية كلها جيدة ، مما يدل على أن هذه العوامل تبقى نسبية وليست صالحة على بعض الحالات ، وبعد التعرف على تلك العوامل يمكن البدء في التفكير بإصلاح الحدث وفقا لما دفعه للانحراف .

¹ - عبد الحميد الشواربي: جرائم الاحداث، مرجع سابق، ص20.

² - علي مانع: عوامل جنوح الأحداث في الجزائر، مرجع سابق، ص93.

خاتمة:

إن الإنحراف عند الأحداث لا تنعكس خطورته على امن وسلامة المجتمع ، بل يعكس أيضا الخلل القائم في الأسس الاجتماعية والقانونية والثقافية والحضارية القائمة، فالأحداث المنحرفون يمثلون مشكلة قانونية وقضائية في المجتمع ، الأمر الذي يتطلب المزيد من الإجراءات الأمنية والقضائية لمواجهة هذه المشكلة ، لكن يجب النظر أولا إلى مسببات هذا الانحراف التي أوضحنا بعضها في هذا الفصل ، ومحاولة القضاء عليها أو التخفيف منها عن طريق إدخال بعض الإصلاحات الغير المباشرة داخل المجتمع ، أو داخل مؤسسات الإصلاح كالنشاطات الترفيهية والرياضية الهادفة مثلا، التي يديرونها مربون مختصون .

الفصل الخامس

میرزا میرزا

تهديد:

تشغل دراسات الشخصية مكانة محورية في علم النفس، فكما يعد علم النفس بفروعه المختلفة بمثابة حلقة الوصل أو نقطة الالتقاء بين مجالات علم النفس، فهي بمثابة الالتقاء بين الجوانب الفيزيولوجية والجوانب الاجتماعية.

وتحتل الشخصية مكانا مهما في علم النفس، ذلك لأن الظاهرة النفسية متعددة الأبعاد وتعتبر الإطار العام الذي يستوعب كل المكونات النفسية للفرد من سمات واتجاهات وطرق تفكير كما أنها تميز الفرد عن غيره، وتمثل العامل المشترك لكثير من الدراسات العلمية في علم النفس وفروعه.

تعددت تعاريف الشخصية وتباينت باعتبارها مفهوما متعدد الجوانب والسمات فكل تعريف يركز على جانب معين من هذا الكل المعقد ويمكن أن نأخذ تعريف (عبد الخالق 1995) في كتابه قياس الشخصية حيث يعرفها بأنها:

نمط سلوكي مركب دائم وثابت إلى حد كبير يميز الفرد عن غيره من الناس ويتكون من تنظيم فريد لمجموعة من الوظائف والسمات والأجهزة المتفاعلة معا والتي تضم القدرات العقلية والوجدان والانفعال والتزوع أو الإرادة وتركيب الجسم والوظائف الفيزيولوجية والتي تحدد طريقة الفرد الخاصة في الاستجابة وأسلوبه الفريد في التوافق مع البيئة.

ومن هنا تبرز لنا أهمية السمات في تحديد الشخصية.

1-5-1 التعصب:

1-1-5-1 المعنى اللغوي: من العصبية أن يدعو الرجل إلى نصرته عصبته والتألب معهم على من يناوئهم ظالمين كانوا أو مظلومين، وقد تعصبوا عليهم إذا تجمعوا فإذا تجمعوا على فريق آخر قيل تعصبوا ، وفي الحديث " العصبي من يعين قومه على الظلم " . والعصبي هو الذي يغضب لعصبيته و يحامي عنهم، والعصبية هم الأقارب من جهة الأب، لأنهم يعصبونه، ويتعصب بهم، وفي الحديث ليس منا من دعى إلى عصبيته أو قاتل عصبيته".

2-1-5 تعريف التعصب:

يشترك مفهوم التعصب في أصله الأوروبي من الاسم اللاتيني " الحكم المسبق" وقد مر هذا المفهوم بعدة تغيرات في معناه إلى أن وصل إلى معناه الحالي، وتمثلت هذه التغيرات في ثلاث مراحل هي:

أ/ المعنى القديم: ويقصد به الحكم المسبق الذي يقوم على أساس قرارات والخبرات الفعلية.

ب/ وفيما بعد: اكتسب المفهوم في الإنجليزية معنى الحكم الذي يصدر عن موضوع معين قبل اختيار وفحص الحقائق المتاحة عن هذا الموضوع، فهو هنا بمثابة حكم متعجل مبستر.

جـ/ وأخيرا اكتسب المفهوم خاصية الانفعالية الخالية، سواء بالترفضيل أو عدمه، التي اصطحب الحكم الأول " المسبق" الذي ليس له أي سند يدعمه.

هذه هي المراحل الثلاث التاريخية التي مر بها مفهوم التعصب، بحيث يبدو التعريف الأخير أقرب ما يكون إلى الصورة المقبولة في الوقت الحاضر الذي يعرفه العلماء:

يرى " ألبورت " أن أكثر التعريفات التعصب بإيجاز هو التعريف القائل: " أنه التفكير السيئ عن الآخرين دون وجود دلائل كافية".

ويرى " إيرليك " اتجاه عرقي يتسم بعدم التفضيل".

كما يعرفه " هاردن " و " ماير " على أنه " اتجاه يتسم بعدم التفضيل، ضد جماعة يحط من قدرها ومن قدر كل أعضائها".

ويرى " دكتور خليل عبد الرحمان المعاينة " أن التعصب اتجاه عنصري سلبي أي اتجاه يدفع الفرد إلى أن يسلك سلوكا عدائيا ضد فرد أو جماعة من الأفراد ممن ينتمون إلى جماعة معينة ومما سبق يرى الطالب أن التعصب هو " اتجاه سلبي وحكم لا أساس له من الصحة ويحدث دون سبب".

3-1-5 نشأة التعصب :

التعصب شئ مكتسب ومتعلم وليس فطري رغم وجود ما يمكن أن يسمى استعدادا للتعصب ويكون نتيجة للمواقف والخبرات التي يمر بها الفرد، وكمحصلة لسلسلة التفاعلات الاجتماعية التي يمر بها الفرد، وكمحصلة لسلسلة التفاعلات التي تمر بين الفرد ومن يحيطون به، وأوضحت الدراسات أن التعصب يبدأ عند بعض الأطفال عند بلوغهم سن الثالثة والرابعة فالطفل يبلغ العمر ثلاث سنوات

يصبح قادرا على التمييز بين أفراد الجماعة التي ينتم إليها وأفراد الجماعات الأخرى، ويقترح " هارتلي" في دراسته ثلاث مراحل يمر بها التعصب :

أ/ مرحلة التمييز : ويقصد بها " انغماس ذات الفرد في الجماعة التي ينتمي إليها ، وبين أفراد الجماعات العنصرية المختلفة" قدرة الطفل على التمييز بين أفراد الجماعات العنصرية المختلفة.

ب/ مرحلة التقمص: ويقصد بها " انغماس ذات الفرد في الجماعة التي ينتمي إليها والتوحد معها".

جـ/ مرحلة التقييم: وفي هذه المرحلة تظهر الاستجابات التي قد تشير إلى نوع من التعالي أو إلى نوع من الشعور بالنقص تبعا للحكم الذي يشعر الطفل بأن المجتمع قد أصدره على الجماعة التي ينتمي إليها .

ومن العوامل المؤدية إلى التعصب العوامل المرتبطة بالفرد وعوامل بما يحيط به :

1-3-1-5 العوامل المرتبطة بالفرد: التعصب يرجع إلى عدد من الأسباب الثقافية التي تلعب

دورها على أساس ومن الحاجات التي يشعر الفرد بالدوافع إلى إشباعها ومنها التقاليد ذات الجذور التاريخية والعوامل الاقتصادية ويحاول الفرد التعليل لسلوكه العدائي وإرجاعه لها.

2-3-1-5 عوامل مرتبطة بما يحيط بالفرد: قد تلعب الحياة التي يعيشها الفرد بما يحتويه من تقاليد وقيم و معايير وما تشمل عليه من صراعات وإحباطات دورا هاما في تنمية التعصب وانتشاره. وتقوم الأسرة بتنمية هذا الاتجاه إما بصورة مباشرة كالتلقين أو غير المباشر عن طريق إدراك الطفل سلوك والديه وحديثهما من أفراد هذه الجماعات، كذلك للصحة والخبرة دورا في تنمية هذا الاتجاه فيكسب الطفل الاتجاهات والقيم والسلوك متأثرا بصحته وجيرانه، وقد تساعد العوامل السياسية التي يمر بها المجتمع على انتشار صفات معينة وإصاقتها بجماعة معينة، وهناك ظروف يواجهها المجتمع وعيشها أفراده تعمل على انتشار التعصب منها :

ينشا التعصب ويزداد كلما كان اختلاف بين الجماعات التي يكون المجتمع فوجود جماعات تنتمي إلى سلالات مختلفة أو أديان مختلفة أو ثقافات مختلفة يعتبر أرضا خصبة لنمو التعصب.

دلت الدراسات أنه كلما كان التغيير الاجتماعي سريعا زاد التعصب حيث يصاحب ذلك اختلال في النظم والمؤسسات الاجتماعية والقيم التي يؤمن ويصاحبها نوع من القلق وعدم الاتزان لذلك يلجأ الأفراد إلى التعصب كوسيلة لتغطية القلق واختلال القيم.

الجهل وعدم وجود فرض للاتصال بين الجماعات المختلفة من المجتمع.

المنافسة في ميادين العمل والخوف من الفشل الذي يصاحب المنافسات فقد يلجأ الفرد الذي يخشى والمنافسة إلى اضطهاد من ينافس حتى يأمن من منافسته.

الاستغلال يؤدي إلى التعصب فقد تتعصب جماعة ضد أخرى وتصفها بصفات تبرر لها استغلال هذه الجماعة وقد يكون هذا الاستغلال اقتصاديا، سياسيا أو اجتماعيا.

ازدياد حجم الأقلية فكلما زاد حجم الأقلية موضع الاتجاه يزيد من حدة الصراع بين الأغلبية والأقليات الموجودة.

وجد أن المجتمعات التي تسمح بانتقال للفرد من طبقة اجتماعية إلى أخرى تعمل على توليد نوع من الخوف من المنافسة حول هذا الانتقال فقد يخشى الفرد الذي ينتمي إلى طبقة أقل خشية أن يتمكن من اللحاق به أو احتلال مكانته.

4-1-5 مكونات التعصب:

1-4-1-5 الجانب المعرفي: المدركات والمعتقدات التي كونها الفرد عن الجماعات المختلفة.

2-4-1-5 الجانب الوجداني: مشاعر الفرد وانفعالاته اتجاه هذه الجماعات.

3-4-1-5 الجانب التروعي: يترع إلى اتخاذ سياسة معينة كالطريقة التي ينبغي أن يعامل بها

الجماعات الأخرى.

5-1-5 تفسير التعصب :

أولاً: نظرية الاستغلال:

إن التعصب اتجاه اجتماعي ينميه وينشره بين المجتمع طبقة من المستغلين بقصد وصف فئة من الناس بالنقص حتى يتسنى لهذه الطبقة المستغلة من استغلال هذه الفئة، ويرى المنادون بهذه النظرية إلى أن التعصب كان بمثابة وسيلة استخدمها الرجل الأبيض في استغلال الزنوج.

وتستند هذه النظرية من مجموعة من الافتراضات التي تقول بوجود علاقة بين تفاعل الأشخاص بين مستوى النتائج المتوقعة، حصيلة هذا التفاعل وتحدد عواقب هذه النتائج، وأثرها في صيانة تفاعل أو تغيير، ولكي نوضح ذلك نفترض ما يلي:

هناك جماعتان معينتان تعتقد كل جماعة منهما أن مصلحتها ترتبط ارتباطاً عكسياً بمصلحة الجماعة الأخرى وتقتصر عليها دون غيرها ، ففي هذه الحال سيعتمد أفراد كل من الجماعتين إلى حماية مصالحهم، وضماتها وزيادة تحقيقها ضد مصلحة ومكاسب الفئة الأخرى.

وبعبارة أخرى ستعتمد كل فئة إلى التقليل من فرص الفئة الثانية لتحقيق أية مكاسب على حسابها، أي أن كل فئة ستبذل قصارى جهدها لزيادة فرص تحقيق مكاسب على حساب الأخرى. ويشكل هذا أساساً قوياً للتعصب الحاد الذي ينشأ عند كل فئة ضد الأخرى، وستحاول الفئة أو الجماعة الأخرى أن تستغل قوتها لتحقيق مصالحها على حساب الجماعة الأخرى، ما لم يكن هناك

أعراف أو قانون أو معايير تحول بينها وبين هذا الاستغلال، وتعتمد حدة قوة التعصب بينها على مستوى المقارنة عند كل منهما، ويعرف مستوى مقارنة بأنه النتاج الذي يعتقد الفرد أنه يستحق تحقيقه فإذا تساوى مستوى المقارنة بين الجماعتين ازدادت حدة الصراع والعداء والتعصب، وإذا كان الفارق بينهما كبيرا قل التعصب والعداء ولعل هذا يفسر سبب ضعف قوة التعصب بين الأمريكيين البيض والسود عندما كانت مطالب السود متدنية، وكانت مطالب البيض عالية جدا وكان الفارق بينهما كبيرا والهوة واسعة، ولم أخذ مستوى المقارنة يزيد عند السود أدى ذلك إلى زيادة حدة التعصب ولعداء، وربما يخدم هذه النظرية في تفسير الكثير من أنواع التعصب الطبيعي والعنصري.

خلاصة القول أن هذه النظرية تؤكد أن التعصب يحدث نتيجة لعلاقة بين تفاعل الأشخاص وبين مستوى النتائج المتوقعة حصيلة هذا التفاعل، وهذا يعني أن كل فئة من الفئتين المتصارعتين ستبذل قصارى جهدها لزيادة فرض تحقيق مكاسب على حساب الأخرى.

ثانيا: النظرية الحضرية (التحضير) :

تنادي هذه النظرية بأن انتقال الناس من الحياة الريفية إلى المدنية تصحبه أنواع كبيرة من من الخوف والقلق، فحياة الحضر أكثر تعقيدا من الريف لما يتطلبه من جهود ومنافسة للوصول إلى المستوى المناسب من الحياة، وفيها خوف من أن لا يستطيع الوصول إلى هذا المستوى التي تتطلبه الحياة الحضرية وتخشى أن تفشل في الوصول إلى هذا المستوى وتكره كل من فشل لأنه يذكرنا بدورنا قد

فشل فيه لأن نجاحنا يتطلب منافسات ومشاحنات وجهدا نفسيا وجسديا شاقا لهذا نحن نكره هذا المستوى ونكره من الوصول إليه.

ثالثا: نظرية الإحباط أو كبش الفداء:

ينادي أنصار هذه النظرية بأن التعصب نتيجة لما يعانيه صاحب الاتجاه من إحباطات فحياة الناس في هذا العصر مليئة بإحباطات تحول دون تحقيق آماله وإشباع الفرد لحاجاته وغالبا ما يتولد عن الإحباط سلوك عدواني، لا يستطيع الفرد أن يوجه عدوانه نحو مشيرات، التي أثارت هذه النوازع العدوانية لديه فيوجه عدوانه إلى أفراد الأقليات عن طريق عملية الإبدال، فيكون التعصب حسب هذه النظرية ناتجا عن إسقاط لنقائص الفرد ومشاعر الذنب لديه على الآخرين الذي يعتبرون كبش فداء العيد أو ضحايا.

إزاحة التعصب أو	العدوان والتعصب	عجز الشخص المحبط	الإحباط / الشعور
العدوان على الفرد	والرغبة في التنفيس	في الرد نحو المصدر	بجئية الأمل بسبب
الآخر أو جماعة	عن الإحباط	الحقيقي	الفشل في شيء معين

رابعاً: النظرية البيئية :

تنادي هذه النظرية أن التعصب هو اتجاه اكتسبه الفرد أي يتعلمه فالطفل يتعلم أن هناك في مجتمعه فئات مختلفة ويتعلم أنه ينتمي إلى فئة معينة ويتعلم أن لكل فئة صفاتها ويتعلم أن يسلك سلوكه معيناً حيال هذه الفئات ويتعلم أنه يحصل على رضا جماعة وقبولها له عليه أن يسلك السلوك الذي اصطلحت عليه، فإن التعصب ضد فئة معينة فعليه أن يتعصب ضد هذه الفئة فالموافقة أمر هام وهكذا فتعصب الفرد ما هو إلا انعكاس لما يتعلمه أثناء نموه.

خامساً: النظرية الفينومينولوجية:

تعتمد هذه النظرية في تفسيرها للتعصب على أساس الخبرة الحاضرة للموقف الذي يمر به الفرد آخذاً في الاعتبار جميع العوامل والقوى المؤثرة في المواقف الحاضرة، فسلوك الفرد موقف ما يعتمد على إدراكه ذلك المواقف ويدخل في تحديد إدراكه للموقف الحقائق الموضوعية، وعلى هذا الأساس قد يهاجم الحقائق الموضوعية، وعلى هذا الأساس قد يهاجم الفرد جماعة أو فرد ينتمي إلى جماعة معينة لأنه يرى فيه تهديداً له مثيراً لقلقه وكراهيته أو يرى فيه صفات غير مقبولة، والفرد قد يسلك هذا السلوك لأنه إما لأن الآخرين يتصفون فعلاً بالصفات التي تثير الكراهية أو الاحترار وأمل لوجود عوامل ذاتية مرتبطة بالتعصب تؤثر في إدراكه وتجعله يرى في هؤلاء الآخرين ما يثير كراهيته أو الاحترار وما لوجود العاملين معاً.

مثال: الأمريكي الأبيض يصف اليهودي بصفات مثل الغش والخداع خاصة في المجال

الاقتصادي

5-2-2 الاكتئاب:

5-2-1 المعنى اللغوي:

يقال اكتأب فلان أي حزن واغتم وانكسر، والكآبة تغير النفس بالانكسار من شدة الهم والحزن، وأما الكآباء فهو الحزن الشديد، ويقال رماد مكتئب اللون إذا ضرب إلى السواد، كما يكون الوجه الكئيب، ويلاحظ هنا أن التعريف اللغوي للكآبة يتجاوز الوصف البسيط المحزن، إلى تناول التفسير النفسي وحتى السلوكي الناجم عن ذلك، وبهذا يكون اللغويين العرب قد نجحوا ومنذ أقدم العصور في نحت مصطلح لوصف الحالة، هو أقرب ما يكون إلى التوصيف العلمي الوارد في التصنيفات الحديثة¹. وقد وردت العبرة بهذا المعنى الحديث: "أعوذ بك من كآبة المنقلب" أي الذي من سفره بأمر يحزنه².

5-2-2 الاكتئاب عبر العصور:

يعد الاكتئاب أقدم الأمراض النفسية ورد وصف لأوضاع تشابه ما نشخصه اكتئابا في عدد من

الدينية والديوية.

¹ - سالم محمد ولي محمد حاسم محمد، مدخل إلى علم النفس الاجتماعي، مكتبة دار النشر والثقافة، 2004، ص

² - حسين فايد العدوان والاكتئاب، دار طبية القاهرة 2004 ص 59.

وصف أبقراط (أبو الطب) 377-460 قم المالنخوليا كأول وأهم الأمراض العقلية

وأوسعها انتشارا.

وعزا ذلك إلى اضطراب في التوازن بين سوائل الجسم، وقد قال إن السوائل الجسمية هي مجموع خليط أربعة سوائل: السوداء والصفراء والحمراء والنخامية، وتغلب السوداء على الأخريات في حالة المالنخوليا، بينما أضاف جالن بعد ذلك أن اختلاط السوداء بالصفراء وتزايد الاثنين يؤدي إلى حالة اضطراب المزاج¹.

وقد وصف ابن سينا العديد من حالات المالنخوليا أو مرض العشق وكيفية علاجها.

وفي عام 1621 نشر الطبيب الانجليزي روبرت بيرتون كتابه الذي عد فيه هذا المرض مرضا

عالميا.

في القرن التاسع عشر أصبح " الاكتئاب " يحتل موقعا مركزيا في أعمال كبار الأطباء النفسيين

أمثال كريلين ويسبرز وفرويد وشنايدر، حيث ساهمت كتاباتهم والتي امتد بعضها إلى أواسط القرن

العشرين في وضع البذور الجينية لفهم ظاهرة الاكتئاب.

¹ - سالم محمد ولي محمد جاسم محمد، مرجع سابق، ص

وفي النصف الثاني من القرن العشرين ازداد الاهتمام بهذا المرض لدرجة التي جعلت كتابا مثل كليرمان 1979 يقول إن هذه الفترة يمكن أن تسمى عصر الماينخوليا.

واليوم يعتبر الاكتئاب من المشاكل الصحية الرئيسية وتخصص الدول والشركات والمؤسسات الأكاديمية جزءا من برامجها لمواجهة، حيث تقدر منظمة الصحة العالمية أنه في عام 2020 سيكون الاكتئاب ثاني أكبر مسبب للإعاقة في العالم بعد أمراض القلب.

3-2-5 الاكتئاب والحزن:

إن الشعور بالحزن من متطلبات حياة الإنسان، ولا بد لكل فرد من بني البشر أن يمر بلحظات أو ساعات وأحيانا بأيام من الشعور والحزن والهم والغم والنكد لسبب ولاحر، فهذا حزين لأنه رسب في الامتحان وذلك خسر في التجارة، وفلانة تبكي لفراق زوجها الذي توفاه الله، وفلان قد هبطت معنوياته لأن الفتاة الذي أحبها لسنوات قررت الزواج من غيره، وهذه الأمثلة وغيرها الكثير الكثير قد يمر بنا جميعا دون استثناء، ومن الملاحظ في مشاعر الحزن أن تبدأ بحدث أو ظرف معين وتتصاعد معه وما تلبث أن تخف وتتلاشى في فترة تتراوح من ساعات إلى بضعة شهور، ومن المؤلف أن الحزن لا يستمر على نفس الشدة و لا يعطل حياة الإنسان، ولكن الاكتئاب يختلف من النوع والكم والتطور، وقد يبدأ بالحزن العادي ويتطور للاكتئاب، ولكنه كثيرا ما يبدأ اكتئابا دون مقدمات وأسباب للحزن، ومن الممكن أن يتحول الحزن الطبيعي المقبول إلى اكتئاب في أية لحظة، ومثال على ذلك الإنسان الذي يفقد شخصا عزيزا عليه، ويمر بمراحل حسرة الحداد، وفي المرحلة الأولى يكون في

صدمة و لا يصدق ما حدث، ثم يدخل في المرحلة الثانية البكاء والحزن، والشعور بالفقدان، ويفترض في هذه الحالة أن تنتهي بعد أسابيع أو شهور ليدخل الإنسان في المرحلة التأقلم مع الحدث والتعايش معه، ولكن البعض لا يستطيع ذلك وقد يدخل في المرحلة الأولى والثانية في الاكتئاب النفسي، وتبدأ مظاهره المختلفة،— وتتغير مسيرة حسرة الحداد.

ولو أخذنا مثلاً للتفريق بين الاكتئاب والحزن كأن يفقد شخصان كل ما يملكان بجاذب سطو مسلح، وبالتأكيد سيكون لحزن والقنوط ملازماً لهما، وقد يصلان إلى اليأس، ولكن إذا احدهما لديه الاستعداد للاكتئاب النفسي فإنه سينتقل من الحزن إلى الاكتئاب، فإذا حدث بعد بضعة أسابيع أن تم استعادة كل ما فقده، فإن الأولى الحزين، والذي لم يطور اكتئاباً تنتهي مشكلته بعودة ممتلكاته، وسيحتفل ويتهيج، أما الثاني الذي أصبح في الحالة " الاكتئاب "، لأنه رغم زوال السبب لم يتغير شعوره ويبدأ يطور أفكاراً اكتئابية، بأن ما حدث يمكن أن يتكرر وما فائدة الحياة للإنسان أن يتعرض لمثل هذه المواقف مستقبلاً حتى أنه بعد ذلك قد يصبح زاهداً في هذه الثروة التي انتظرها طويلاً أو غضب لفقدانه ولكن بعد عودتها لم يكن قادراً على التعايش الطبيعي معهما، فقد تحول الحزن إلى الاكتئاب، وما يعنيه هذا من حدوث نقص في الناقلات العصبية، الكيماوية في المشابك العصبية المسؤولة عن المزاج في الدماغ.

ومعظم الناس تخلط بين الحزن و الاكتئاب، فإذا علم أحدهم أن صديقه مكتئب يرفض الأمر، ويحاول إقناعه بأنه شخصياً قد تعرض لأسوأ من حالته عندما فقد ابنه أو عندما خسر تجارته ولكنه

تخطى ذلك، ويتساءل عن مبررات الاكتئاب لدى صديقه، دون الإدراك أن الاكتئاب ليس بحاجة لمبرر وأن ما تخطاه هو كان حزنا وليس اكتئابا. ولا بد من التفريق بينهما، وإذا كان الحزن طبيعي يكدر حياة الإنسان مؤقتا فلاكتئاب مرض لا بد من معالجته، وتبعا لمنظمة الصحة العالمية فإنه من الأمراض الشائعة القابلة للعلاج.

4-2-5 انتشار الاكتئاب:

إن أعراض الاكتئاب تنشر في المجتمع بمعدل يتراوح ما بين 13-20% من السكان، ومن هؤلاء هناك 7% يعانون من حالات اكتئاب شديدة، وهذه الدراسات شملت العديد من الدول في العالم، ويبدو من بعض الدراسات أن الدول قد تتراوح في معدلات الاكتئاب، ولكن بكل المقاييس تبقى هذه النسب مرتفعة، وقد يكون المعدل في العالم على الحد الأدنى، لأنه يقع في مناطق أكثر تعرضا لأشعة الشمس و لا زال فيه من الروابط الاجتماعية والإيمان والتقاليد ما يعطي بعض الحماية للناس، ومع أن الاكتئاب يصيب كل الأعمار لكنه أكثر ظهورا في العقد الثالث والرابع من العمر، وهي قمة السنوات العطاء عند الفرد، ومن المعروف أن الاكتئاب أكثر انتشارا عند النساء من الرجال بثلاث أضعاف على الأقل، كما أن غير المتزوجين والأرامل والمطلقين أكثر عرضة من المتزوجين خصوصا الرجال، أما بين النساء فيبدو أن الزواج يزيد من فرض الاكتئاب، كما أن هناك ميلا لفئات معينة من الناس للاكتئاب أكثر من غيرها، مثل الأشخاص ذوي الشخصيات المتطرفة، ومن يعانون من أمراض مرتفعة الخطورة والمزمنة، ومن يتعاطون الكحول والمخدرات، وبعض مرضى الذين يعانون

من أمراض نفسجسدية مثل الربو، وارتفاع ضغط الدم وقرحة المعدة، كما ويرتفع معدلات الاكتئاب في نزلاء السجون، أما بالنسبة للطبقات الاجتماعية والثقافية فمن الواضح ان جميع الطبقات تصاب بالاكتئاب، مع أن هناك بعض المؤشرات تفيد أن الطبقات المتوسطة أقل تعرضاً للاكتئاب والانتحار من الطبقات الأقل حظاً والعالية أي الطبقات الواقعة على طرفي السلم الاجتماعي والاقتصادي.

5-2-5 مظاهر الاكتئاب :

أ/ المزاج

ب/ المظهر والحركة

جـ/ النوم

د/ الطعام

هـ/ النشاط

و/ التفكير

ز/ الأعراض الجسدية

حـ/ الجنس

ط/ القدرات العقلية

ي/ الأعراض الذهنية

تتنوع مظاهر الاكتئاب في أشكالها وشدتها، وذلك حسب نوع الاكتئاب ومدته، وهل ترافقه أعراض أخرى أم لا، ومن أي أنواع الاكتئاب هو، و لا ننسى أن الاكتئاب لا بد أن يتمشى في مظهره مع طبيعة الشخصية وظروف الفرد وجنسه وعمره، ومع ذلك سوف نستعرض المظاهر الرئيسية للاكتئاب من الناحية العلمية:

أ/ المزاج:

يتكدر الاكتئاب ويهبط ويشعر المكتئب باليأس والقنوط، وعدم القدرة على الاستمتاع، ويفقد الرغبة في ممارسة أموره المختلفة في حياته اليومية، كالعمل والدراسة، ويفقد حماسه للهوايات والمطالعة ومتابعة التلفاز، ويجدر أن كل ما يقوم به هو عبء ثقيل، لا بد أن يجبر نفسه عليه، وعلى الأغلب يكون المزاج في الأسوأ أحواله في الفترة الصباحية ويتحسن في المساء، وقد يبدو مزاج المكتئب واضحاً على تعابير الفرد، فيميل إلى العبوس ونقل الضحك والابتسام، إلى أقل درجة، وقد تصبح الدموع سهلة وملحوظة، ولكن عندما يشتد الاكتئاب قد يصعب على المريض أن يبكي، وفي حالات قليلة قد تكون حيلة الانكسار النفسي مسيطرة، فتجد المكتئب مبتسماً وكأنه يرتدي قناعاً كاذباً من البهجة، و لا شك أن هبوط المزاج هو المظهر الرئيسي لهذا المرض، ولكنه على الأغلب لا يأتي وحده، بل يترافق مع مجموعة كبيرة من المظاهر الأخرى.

ب/ المظهر والحركة:

قد لا يتغير مظهر المريض، بشكل واضح في الحالات الاكتئابية البسيطة والمتوسطة أحيانا، وفي حالات تكدر المزاج، ولكن التدقيق في المريض ومقارنة في مظهره الحالي مع مظهره السابق لمن يعرفه يجد فيه الإهمال بالأناقة والمظهر، ويقل استعماله مواد التجميل، وتميل الملابس إلى الألوان الداكنة، وتعابير الوجه إلى العبوس والجمود وتقطيب الحاجبين، وقد يتحاشى المكتئب النظر المباشر في عيون محدثه، ويميل إلى النظر إلى الأرض، وغالبا ما يكون هناك تباطؤ نفسي حركي، كالكلام البطيء، وقد يأخذ المريض وقتا حتى يجيب على السؤال بسيط يتخلله الكثير من التوقف والاستجابات البطيئة وقد يأخذ المريض وقتا حتى يجيب على السؤال البسيط، وحتى الطريقة في المشي وتغيير في الملابس قد تتباطأ، وفي الحالات الشديدة قد يصل التباطؤ إلى درجة الذهول، عندما يكون المريض في الفراش لا يتحرك، ومع أنه واع وعينه مفتوحتان إلا أنه لا يتجاوب مع الأسئلة والمثيرات، ويكتفي بتحريك النظر، وفي حالات أخرى قد يترافق الاكتئاب مع تهيج شديد في الحركة، وتجدد المريض غير قادر حتى على الجلوس لعشر دقائق لاستكمال فحصه من قبل الطبيب قد يصبح مستحيلا.

جـ/ النوم:

يضطرب النوم في الأغلب فيصبح المريض مبكرا وفي أشد حالات الضيق والانعراج، ولا يستطيع العودة إلى النوم، وقد يصحو نتيجة الكوابيس التي تدور حول الموت والأموات، ومن الممكن

أن يكون النوم متقطعاً وغير مشبع حتى ولو كانت ساعاته كافية، وفي الحالات التي يترافق فيها الاكتئاب مع بعض القلق النفسي قد يجد المريض صعوبة في أن يبدأ النوم أيضاً، وليس غريباً أن يكون هناك صعوبة في بداية النوم، وقد يكون النوم سطحياً متقطعاً فيه الكثير من الكوابيس والصحو مبكراً في مزاج كئيب، وفي الحالات الشديدة قد ينقطع النوم نهائياً، وفي نسبة قليلة من المرضى قد يزيد النوم، ويسمى هذا الاكتئاب " غير النموذجي ".

د/ الطعام:

تقل شهية المكتئب للطعام، وقد يأكل بلا شهية ثم يصل إلى درجة عدم القدرة على رؤية الطعام أو شم رائحته، ويقل معدل تناول الوجبات وكميتها، وقد يفقد المريض قدرته على تذوق ما لذ وطاب من الطعام، فحتى الأكل الذي كان يرغبه لا يكثر به، ويصعب التأثير على قابليته للطعام مهما كان الطعام شهياً ومغرياً، ويترافق هذا هبوط الوزن، وقد يفقد المريض بضعة كيلوغرامات في فترة شهر، ولكل ما يصل فقدان الوزن إلى 40% من الوزن الأصلي فغى فترة بسيطة، ويصبح من الواضح على المريض الهزل الشديد والشحوب، وفي قلة من المرضى قد يزيد الطعام والوزن، وخصوصاً في الاكتئاب الموسمي أو غير النموذجي في الإناث، والذي يترافق مع زيادة في النوم.

هـ/ النشاط: يقل نشاط المكتئب عموماً، فقد ينقطع من زيارة الأهل والأصدقاء، ويختفي في المناسبات والأفراح والأتراح، ويقضي وقتاً طويلاً منعزلاً صامتاً، لا يكثر حتى لقراءة صحيفته

المفضلة، أو الاستحمام، أو التسوق، وقد يكون هذا الأمر تدريجياً فلا يلاحظه، ويكون مفاجئاً للجميع، حتى الواجبات الدينية والتردد على المسجد يتوقف، وقد يبدو هذا واضحاً في الأعياد الدينية، وعندما لا يقوم المكتئب بما اعتاد عليه من نشاط في صلة الأرحام وزيارة الأصدقاء، وظهور الفرح والبهجة عليه وعلى أسرته، وقد تجد أن قلة نشاط الأم والأب انعكست على الأطفال، وعلى الأسرة جميعها، كما أن قلة النشاط الاجتماعي قد يفهم من قبل الناس على أنه عدو رغبة في التعامل معهم، ويأخذون موقفاً سلبياً من المريض، وأسرته، " مما يزيد الطين بله "، فلا يفكرون بزيارته أو الاتصال معه أو الاستفسار عن صحته، مما يزيد شعوره بالوحدة وفقدان الأمل وتتأكد كل مشاعره بأن لا أحد يكثر به، مما يدفعه للتشاؤم من المستقبل والناس.

و/ التفكير: يتغير تفكير الإنسان المكتئب، فلا ينظر للأمور إلا من منظار تشاؤمي قائم، يرى نفسه فاشلاً، و لا يثق بنفسه للقيام بالمهام البسيطة التي طالما كان يقوم بها بتفوق، و لا يرى من الأشياء إلا البسيطة التي طالما كان يقوم بها بتفوق، و لا يرى من الأشياء إلا مساوئها، و لا يتوقع إلا الخسارة والمصائب، وتسيطر على تفكيره تساؤلات عن جدوى الحياة ومعناها، ويفاضل بين هذه الحياة والموت، ويصل للتفكير بأن الموت هو الأفضل فيتمناه، وقد يفكر بالانتحار، و يتردد في الإقدام عليه، إما لأنه محرم، أو خوفاً من الوصمة التي تلحق بعائلته، وخوفاً على أسرته وأطفاله الذين يعتمدون عليه في كل شيء، يعيد التفكير بالماضي عن كل هفوة صغيرة أو كبيرة فيلوم نفسه عليها ويؤنبه ضميره، و لا يرى في المستقبل أي بارقة أمل، و لا بصيص نور، وفي الحالات الشديدة يحمل

نفسه وزر أمور لم يقترفها، ويصبح اجترار الأفكار هو ما يقضي به معظم وقته، وبأسلوب غير منطقي يتركز حول فكرة أنا فاشل و لا أحد يكثرث، وعليه فإن المستقبل ميؤوس منه، وهذا الأسلوب في التفكير يجعل مريض الاكتئاب خلافا لغيره من المرضى، لا يقبل على العلاج والشفاء، لأنه بقناعته لا مخرج له من هذا الوضع، وأنه سيستمر هذا النمط من التفكير طوال حياته أو سيموت قريبا، أو يفقد عمله، و يترافق عليه مع الشعور بالذنب وتأنيب الضمير، والذي يتكون من أكثر الأمور إيلاما.

ز/الأعراض الجسدية:قد يصل مريض الاكتئاب إلى الطبيب العام و أو اختصاصي في الأمراض الباطنية أو القلب أو الجهاز العصبي أو الأعصاب بشكاوى الصداع، وألم الصدر، وألم البطن، وألم الظهر، أو جميعا معا، وقد يتردد المريض على أكثر من طبيب ويجري الكثير من الفحوصات، وتزداد الأعراض الجسدية، كلما ترافق الاكتئاب مع القلق، وقد يصل المريض لتوهم الأمراض العضوية و عدم القناعة بكل الآراء المطمئنة و الفحوصات السليمة، ولا بد من التأكيد على أن المريض العربي أكثر ميلا للشكوى من الأعراض الجسدية بد الشكوى النفسية المباشرة، والتي ما زال ينظر إليها بأنها ضعف، أو تقاعس، أو وهم.

حـ/ الجنس:من المؤلف تقل الرغبة الجنسية تدريجيا لدى الذكور والإناث، وقد يضعف الأداء الجنسي والإثارة أيضا، وقد يصبح هذا المرض هو المسيطر والهاجس خصوصا عند الرجل، الذي قد يبكي على رجولته المفقودة ويختبر نفسه صباح مساء، ليصل إلى قناعة أنه فقد رجولته، و لا داعي

لحياته، ويتمحور تفكيره على هذا المر وبصورة مزعجة جدا، غذ انه يبحث عن المقويات الجنسية والهرمونات ويراجع الأطباء والمشعوذين بهذا الشأن، وقد يكوم الأثر الجنسي وفقدان الرغبة ضمن الأعراض الكثيرة، ولا يكثر لها المريض أو المريضة نظرا إلى أن هناك أولويات أهم من الجنس.

ط/ القدرات العقلية: يترافق الاكتئاب مع ضعف التركيز والانتباه، وذلك لعدم الاكتراث والاستغراق في الاجترار للأفكار، ما يؤدي إلى عدم تخزين المعلومات، وعند محاولة استرجاعها لا يجدها المريض، فيظن انه قد بدأ بالنسيان وأنه سيفقد قدراته العقلية قريبا، وقد يؤثر عليه مشكلة التركيز فإذا كان على مقاعد الدراسة فإنه قد يفشل لأول مرة في حياته، مما يزيد حاله سوءا، وحتى ربة المنزل قد تجد نفسها غير قادرة على تذكر أمور البيت البسيطة، فقللة تركيزها يصبح أداؤها في تدهور، مما يحطم ما بقي لديها من ثقة بالنفس، وفي كبار السن فوق الستين، قد تكون مظاهر النسيان أكثر مما يميز الاكتئاب لدرجة أن يسمى الاكتئاب عندها بالخرق الكاذب.

ي/ الأعراض الذهنية: ويقصد بها الهلاوس والهذيات وهي مرتبطة بالحواس المختلفة، فيرى المريض صورا ويسمع أصواتا ويشم روائح، لا أساس لها ولا وجود لها إلا في دماغه، كما قد يتغير طعم الغذاء ويشعر في جسمه أشياء غير موجودة، وتترافق مع التوهم بالعدم، أو التوهم بالذنب، فيرى المكتئب صور جنازته وقبره، ويسمع من يوبخه، ويقلل من شأنه، ويدعوه للانتحار، ويشم رائحة الموت، ويتوهم أنه قد اقترف ذنوبا كبيرة بحق البشرية ولا يدمن إعدامه، وإذا وجدت هذه الأعراض الاكتئاب الأخرى، فإن هذا ما يسمى بالاكتئاب الذهاني.

المظاهر المذكورة للاكتئاب قد تترافق جميعاً أو بعضها، وقد تتفاوت في حدتها، ولكنها الأساس في تشخيص المرض.

وقد تظهر أعراض أخرى عند البعض مثل تبدد الشخصية وهو شعور وكأن الشخص ليس هو رغم أنه متأكد من ذاته انه لم يتغير، وهذا ما قد يتزامن من تبدد الواقع وهو الشعور كأن المكان والبلد والوجود قد تغيرت رغم المعرفة الأكيدة بعدم وجود التغيير، وهذان العرضان يخشى المريض الإباحة بها لاعتقاده أن الآخرين لن يفهموا ما يقصد وسوف يعدونه فاقدا لعقله، كما أن هناك الأفكار الوسواسية التي قد يطغى على الأعراض السابقة، مثل فكرة الكفر أو العنف أو أفكار جنسية يعدها المريض سخيفة مرفوضة ومع ذلك يجد نفسه مضطرا للتفكير فيها، ورغم أن يقاومها إلا أنها تعاوده.

5-2-6 تصنيف الاكتئاب:

5-2-6-1 التصنيف حسب السبب:

أ/ الاكتئاب الداخلي والتفاعلي:

وهو تصنيف قديم عد أن الاكتئاب إما أن يكون ناتج عن ظروف وأحداث الحياة ويعد تفاعلياً، أو أنه لا يرتبط بأي مشاكل خارجية وبهذا يعتبر داخلياً، إلا أن هذا التقسيم قد أصبح الآن غير دقيق، ولا يتفق مع نتائج البحث العلمي، فهناك استعداد داخلي للاكتئاب يتفاوت من شخص

لآخر، وتلعب العوامل الخارجية دورا لكل حالة اكتئاب وبدرجات متفاوتة، بحيث أنه يمكن النظر للاكتئاب على أنه يقع في خط مستقيم احد طرفيه داخلي والطرف الآخر خارجي أو تفاعلي وغالبا ما يكون المكتتب على نقطة تمتد على خط وليس على طرفيه.

ب/ الاكتئاب الأولي والثانوي:

هذا التقسيم للتفريق بين الاكتئاب الذي يظهر ابتداءا في الحياة النفسية ويعد أوليا، أما الذي يحدث على خلفية مرض نفسي آخر، كالفصام العقلي أو الإدمان على الكحول والمخدرات.

جـ/ الاكتئاب العضوي وغير عضوي:

مع أن كافة أشكال الاكتئاب تظهر بالنهاية نتيجة للتغيرات الكيماوية في مراكز التحكم بالمزاج، إلا أن الاكتئاب العضوي يقصد به الاكتئاب الناتج بشكل مباشر عن مرض عضوي، مثل إصابات وأورام الدماغ والجملطات الدماغية، نقص إفراز الغدة الدرقية، وسرطان البنكرياس و الرئة وغيرها من الأمراض، كما يضاف إليها اكتئاب ناتج عن العقاقير طبية مثل بعض أدوية الضغط وأدوية الكورتيزون أو مواد الإدمان مثل الكوكايين والأمفيتامين والقات والكحول.

2-6-2-5 التصنيف حسب الأعراض:

وفيه قسم الاكتئاب إلى اكتئاب عصبي (بسيط) واكتئاب ذهاني (شديد)، وعد أن وجود مظاهر الذهانية تفصل الاكتئاب إلى هذين النوعين، وفي هذا التقسيم إجحاف لأشكال الاكتئاب العديدة الغير ذهانية التي عدت عصابية ، مع أنها متفاوتة في درجات قد تصل في الشدة إلى الاكتئاب الذهاني أو أكثر، وفي وقت من الأوقات عد الاكتئاب العصبي مساو للاكتئاب التفاعلي، وعد الاكتئاب الذهاني مساويا للاكتئاب الداخلي، وهذه التقسيمات لا تتفق أيضا مع المشاهدات ونتائج البحوث العلمية.

3-6-2-5 التصنيف حسب مسيرة العرض في عمر الإنسان:

أ/ اكتئاب أحادي القطب وثنائي القطب:

يشكل الاكتئاب من اضطراب المزاج التي تشمل الزهو (الهوس) والحالات المزاجية المختلطة و الاكتئاب، ولذلك عد الاكتئاب أحادي القطب إذا تكرر كحالات اكتئاب دون أن يتخللها حالات الهوس، وثنائي القطب إذا كان الاكتئاب يتناوب حدوثه مع حالات من الزهو والحالات المزاجية المختلطة.

ب/ الاضطراب المزاجي الموسمي: هناك فئة من المرضى يتكرر عندهم اضطراب المزاج في نفس الوقت من السنة، وقد يكون هذا الوقت هو الخريف أو الشتاء ثم يتحسن المريض في الربيع أو الصيف

وفي حالات أخرى فإن الاكتئاب أو الزهو يتكرر مع تغير الفصول، وخصوصا بداية فصل الربيع وهذا الشكل من اضطراب المزاج تم ربطه بأشعة الشمس وتأثيرها على إفراز ميلاتونين في الدماغ.

جـ/ الاكتئاب التراجعي: وهو نوع من الاكتئاب يصيب الكهول، ويتميز بالتهيج وأعراض مراقبة أي توهم المرض، وكان هناك اعتقاد بأن هذا النوع من الاكتئاب له أسبابه الخاصة، وتطوره المنفرد، إلا أن هناك لم يثبت، ويبدو أنه شكل للاكتئاب في هذا السن.

د/ اكتئاب الشيخوخة: وقد كان هناك اعتقاد بأنه يتميز عن باقي الأشكال الاكتئاب بأسبابه وتطوره، إلا أن هذا لم يثبت أيضا، ولكن الثابت أنه أقل بأسبابه وتطوره، إلا أن هذا لم يثبت أيضا، ولكن الثابت أنه أقل تجاوبا مع العلاج، وقد يكون سريع الانتكاس، ويتطلب علاجا أطول، وقد يكون مدى الحياة.

4-6-2-5 التصنيف الدولي العاشر:

صدر هذا التصنيف عن منظمة الصحة العالمية، وقد قسم الاكتئاب إلى عدة أنواع وهي:

أ/ انتكاسة اكتئاب

ب/ اضطراب مزاجي مزدوج القطب (مرحلة اكتئاب).

جـ/ اكتئاب متكرر (بسيط، متوسط الشدة، شديد)

د/ اضطرابات مزاجية طويلة المدى

هـ/ تشمل الأشكال الأخرى للاكتئاب سواء غير النموذجية أو المصاحبة لأمراض أخرى كالفصام.

5-6-2-5 التصنيف الأمريكي:

صدر عن الجمعية الأمريكية للطب النفسي وقسم الاكتئاب إلى عدة أنواع:

أ/ انتكاسة اكتئاب كبري

ب/ اضطراب مزاجي مزدوج القطب (مرحلة اكتئاب).

جـ/ اضطرابات اكتئاب أخرى، كالاكتئاب المتكرر وتكرر المزاج.

5-2-7 الأسباب:

إن الانطباع العام لدى الناس هو أن لكل حالة اكتئاب سببا واضحا ومباشرا في حياة الفرد وما يحيط به مثل: خسارة مادية، أو الفشل الدراسي أو الوظيفي، أو مشاكل العلاقات مع الناس، ولكن هذه النظرية ليست علمية ودقيقة، وإذا أن عددا كبيرا من الناس قد يتعرض لنفس المؤثر، ومع ذلك لا يظهر الاكتئاب إلا في نسبة قليلة منهم، وهذا يعني أن لديهم استعدادا للمرض في تكوينهم البيولوجي

والنفسى والاجتماعى، وعليه فإنه يمكن القول بان أسباب الاكتئاب عديدة تتجمع لتحدث تغييرا في الناقلات الكيماوية للدماغ، ويؤدي إلى مظاهر السريرية المختلفة.

1-7-2-5 الأسباب الوراثية:

خلال عقود الثلاثة الماضية كانت هناك دراسات مكثفة لدور العوامل الوراثية لهذا المرض، وتبين بشكل قطعي أن هناك استعدادا وراثيا يظهر بشكل واضح في بعض العائلات وخصوصا في حالة الاكتئاب الذهاني والاكتئاب الشديد، وقد شملت هذه الدراسات دراسة تكرار حالة في نفس العائلة، وفي التوائم المتشابهة والغير المتشابهة، سواء من تمت تربيتهم في نفس البيئة أو بيتين مختلفتين.

ومن الغريب أن يتصور الناس أن وجود دور وراثي في حدوث الاكتئاب يعني بالضرورة أنه لا علاج للمرض، وكأن التصور في أذهانهم أن الوراثة تعني عيبا كبيرا خلقيا، و لا يمكن بالضرورة إصلاحه مثل من يولد بعين واحدة، أو بكلية واحدة، أو من لديهم تشوهات خلقية وهذه فكرة خاطئة حتما، فالكثير من الأمراض النفسجسدية والعضوية تلعب الوراثة فيها دورا ، ولكن هذا لا يعني أن لا علاج لها، بل إن العلماء يرون في ذلك مدخلا لمحاولة فهم المرض والوقاية منه وعلاجه، عن طريق الهندسة الوراثية، كما أن وجود أسباب وراثية لا يعني بالضرورة إن الإنسان يمنع من الزواج و الإنجاب، فالإكتئاب يزداد قليلا عند الأبناء إذا كان أحد الوالدين يعاني من مرض أو أكثر

إذا كان كلا الوالدين مصابين بالاكتئاب، وعندما يكون المصاب بالاكتئاب أبعد في القرابة تقل النسبة تدريجياً، وبسبب الانتشار الواسع للاكتئاب فإنه من الصعب أن تجد عائلة تخلو من المرض.

2-7-2-5 البيئة الاجتماعية:

دلت الدراسات المختلفة على أهمية السنوات الأولى من عمر الطفل في بنائه النفسي، وتأثير هذا البناء على إمكانية حدوث الاكتئاب في المستقبل، ومن الأمور الواضحة أن الحرمان من الأم يشكل نقطة ترجيح لصالح الاكتئاب في المستقبل، كما أن العلاقات مع الوالدين لها دور تلعبه سواء كانت هذه العلاقة تتمثل في الإهمال أو زيادة في الرعاية والاهتمام والصراعات بأشكالها المختلفة، بالإضافة إلى الظروف الاجتماعية الصعبة التي يعيشها البعض.

3-7-2-5 الشخصية:

يلاحظ مثلاً أن الشخصية الوسواسية والتي يتميز بالدقة والحرص الزائد، وصحوة الضمير وهي شخصية ناجحة عموماً، ويكون تكيفها مع الأحداث الجديدة صعباً، فالأحداث مثل تغير السكن والعمل، أو مثل الترقى في العمل، أو زيادة عدد أفراد الأسرة ذات تأثير كبير، وقد يواجه هؤلاء حالات من الاكتئاب والقلق عند تعرضهم لهذه التغيرات، حتى أن هناك ما يسمى باكتئاب الترقية واكتئاب الخطوبة، وهناك علاقة بين الاكتئاب وعدد من اضطرابات الشخصية، والتي يؤدي إلى

المشاكل والصراعات المختلفة، وتقحم صاحبها في متاهات قد تؤدي به إلى الإدمان والانحراف والجريمة مثل الشخصية السيكوباتية والشخصية الحدية.

5-2-7-4 العوامل المرسبة للاكتئاب:

ونعني بها أحداث الحياة المختلفة، والتي تسبق ظهور الحالة، مثل وفاة شخص عزيز، أو فقدان المال أو منصب، أو التعرض لحوادث ومشاكل اجتماعية وقانونية، والعلاقة بين أحداث الحياة و الاكتئاب، يمكن النظر إليها على أنها مجرد تزامن بالصدفة، كما يمكن النظر لهذه الأحداث على أنها غير نوعية، إذ أن الكثير من الأمراض النفسية والعضوية قد تكون سبقتها هذه الأحداث، وهناك احتمال ثالث لا بد من أخذه بعين الاعتبار وهو أن يكون الحدث ناتج عن الاكتئاب وليس سبب له، مثل أن يكون المكتئب أهمل بعمله بصورة كبيرة مما أدى إلى فصله من العمل، وعد بعد ذلك بنظره ونظر حوله أن المرض كان نتيجة لفصله، ولكن الشيء المؤكد أن حدوث الاكتئاب يكون مسبقا في كثير من الأحيان بأحداث حياة المختلفة حتى السعيد منها بنجاح والترفيه والزواج، ويجدر الإشارة أن الحدث الأخير الذي سبق الاكتئاب قد يكون هو القشة التي قصمت ظهر البعير، فيكون هناك سلسلة طويلة من المشاكل والمآسي والأحداث أرهقت الفرد ووصلت به إلى الاكتئاب، وقد يكون للأمراض العضوية دور خصوصا الالتهابات القبروسية وداء باركنسون واضطرابات الغدد الصماء.

5-7-2-5 النظريات النفسية:

منذ أن بدأ فرويد أبحاثه في النفس ظهرت العديد من النظريات التحليلية لمحاولة تفسير هذا المرض، ولكنها تكن قادرة الوصول إلى رابط بين تحليلاهما النظرية والمظاهر الإكلينيكية (السريرية) للمرض، وبالتالي فقد ظهرت فيما بعد العديد من لاجتهادات السلوكية والتجريبية والمعرفية لتفسير هذا المرض، وكان أكثرها من الاقتراب للمنطق العلمي والعملي، النظرية المعرفية التي وصفها (بيك)، والذي يقول بأن أسلوب التفكير هو الذي يؤدي إلى المزاج المكتئب، بحيث يصل الفرد عند تعرضه لمشكلة ما إلى مثلث الاكتئاب، والذي تكون أولى زواياه (أنا سيء أو فاشل) وثاني الزوايا (إن الناس سيئون و لا يكثرثون) وفي الزاوية الثالثة (لا أمل في المستقبل) ويدور الفرد بين هذه النقاط مندفعاً نحو مزاج مكتئب معها من العبارات السلبية هذه، وقد اكتسبت هذه النظرية أهمية خاصة، فقد بني عليها أسلوب العلاج المعرفي، والذي أعطى نتائج جيدة في علاج الاكتئاب النفسي.

6-7-2-5 النظريات الكيميائية:

لقد تعددت وتشعبت هذه النظريات، ولكنها تركزت على الاضطراب والنقص الحاصل في احاديات الأمين من الناقلات العصبية مثل الدوبامين والنورأدرينالين، والسيريتونين، ومما يدعم هذه النظريات، أن مضادات الاكتئاب الفعالة هي التي تعمل على زيادة هذه الناقلات العصبية في المشابك العصبية بوسائل كيميائية مختلفة.

5-2-8 الاكتئاب عند الأطفال والمراهقين:

يصيب المرض طفلا من 50 تحت سن 12، ويصيب مراهقا كل عشرين، وقد يكون الاكتئاب في هذه الفئة العمرية من أي نوع سواء الاكتئاب كهجمة كبرى أو صغرى أو ضمن اضطراب المزاج أحادي أو ثنائي القطب وكذلك تكدر المزاج، وكثيرا ما يعاني الأطفال والمراهقون ول لا يكثرث احد لمعاناتهم إذ تعد الأسرة هذه المظاهر غير مهمة وغالبا ما ينظر إليها الأطباء وأطباء الأطفال على أنها مرحلة في النمو لا داعي للاكتراث لها، رغم أن الطفل وحتى بعض المراهقين قد لا يعبرون بكلمات واضحة في مشاعر الاكتئاب، ولكن دراستهم تتأثر وتكيفهم الاجتماعي وعلاقاتهم تتأثر وقد يتجهون إلى الانحراف السلوكي، أو يتعاطون المؤثرات العقلية أو يحاولون الانتحار، وقد يحتلط الاكتئاب مع القلق والمرض العضوي كالسكري وغيره، وهناك من الأعراض ما هو مشترك مع البالغين ولكن بعض الأعراض تخص الأطفال والمراهقين دون الكبار، من الأعراض المشابهة للكبار.

المزاج الحزين والاضطراب، وفقدان المتعة في الهويات، وتغير الشهية، والوزن، والنوم، والكسل، والخمول، والتهيج، والشعور بعدم جدوى الحياة، وتأنيب الضمير، والصعوبة في التركيز وتكرار أفكار الانتحار، وأما الأعراض الخاصة بالأطفال والمراهقين فهي:

الشكوى من أمراض عضوية غير محددة مثل التعب، والصداع، وآلام في العضلات، وآلام في المعدة.

التغيب عن المدرسة وضعف التحصيل.

التفكير في الهرب من البيت والحديث عن ذلك ومحاولته.

نوبات الصراخ والتذمر والشكوى والبكاء.

عدم الاهتمام باللعب مع الأصدقاء.

استعمال المواد الطيارة والمؤثرات العقلية والكحول.

العزلة الاجتماعية.

الخوف من الموت.

الحساسية الشديدة للرفض أو الفشل.

زيادة العدوانية والغضب والضجر.

السلوك المستهتر.

مشاكل في العلاقات.

3-5 العدوانية:

3-5-1 مفهوم العدوانية : يستخدم مصطلح العدوان بمعان متعددة إلا أن الأعمال العدوانية

معظمها بينها شيء ما مشترك وطبقا لما وصل إليه معظم الباحثين فهذا النوع من السلوك يهدف

دائماً إلى الإضرار العمدي بالآخرين، وأن هؤلاء الباحثين لا يصوغون تعريفاتهم بنفس الكلمات بالضبط ولكن الغالبية العظمى لديهم نفس الفكرة في تفكيرهم، وللعدوان مفاهيم عديدة أجمعت معظمها على الآتي:

" أن العدوان هو انتهاك للمعايير الاجتماعية ويدل على كراهية الغير، الشخص العدوان يعمل على عكس قوانين السلوك المقبولة اجتماعياً"¹.

يعرف أحمد بدوي العدوان أنه " سلوك يرمي إلى إيذاء الغير أو الذات، أو ما يحل محلها من الرموز ويعتبر السلوك الاعتدائي تعريضا عن الحرمان الذي يشعر به الشخص المعتدي، إما أن يكون مباشرا أي العدوان الموجه مباشرة نحو مصدر الإحباط سواء كان شخصا أو شيء، أو يكون عدوانا متحولا وهو عدوان موجه غير مصدر الإحباط".

أما بينجر فيعرف العدوان على أنه " سلوك بدني أو لفظي يقصد به إلحاق الأذى أو الضرر"

كما يعرفه هاركوفي بأنه " سلوك يتسم بالهجوم البدني أو اللفظي"².

ويرى الطالب أن العدوان هو سلوك الظاهر والملاحظ الذي يهدف إلى إلحاق الأذى بالذات أو

بالآخر.

¹ - حسين فايد، مرجع سابق، ص 12.

² - عصام عبد اللطيف العقاد سيكولوجية العدوانية وترويضها دار غريب القاهرة 2001 ص 97.

2-3-5 أشكال العدوان:

1-2-3-5 العدوان العدائي: يعتبر أنقى صور العدوان الذي يمثل فيه ارتفاع الأذى، بهدف الغرض الأساسي له وينتج عن ذلك شعور المعتدي بكرهية الهدف ومقتته.

2-2-3-5 العدوان الوسيلى: وينطوي على المقاصد (نوايا) الأذى إلا أن هدفه الأساسي يتمثل في حماية الذات أو بعض الأهداف الأخرى، مثال ذلك الملاكّم المحترف الذي يسعى إلى إيذاء خصمه بهدف تحقيق الانتصار والشهرة¹.

3-2-3-5 العدوان الايجابى: هو الجزء من العدواني من طبيعة الإنسان ليس فقط للحماية من الهجوم الخارجى ولكنه أيضا لكل الانجازات العقلية للحصول على الاستغلال وهو أساس الفخر والاعتزاز الذي يجعل الفرد مرفوع الرأس، وسط زملائه، ويبدو هذا المعنى واضحا في قصص التاريخ. إن العدوان عندما يتم ترشيده عن طريق الإحساس بالملكية الخاصة للآخرين فإنه يصبح أبا الفضائل جميعا.

4-2-3-5 العدوان السلى: إذا تحول عن وعي أو غير وعي إلى السلاح يعمل لصالح الموت والخراب بالنسبة للإنسان وبالنسبة لبيئته على السواء².

¹ -أرنولد شتاين آلن روزينوم ترجمة موزة المالكي، عدوانية أقل، دار النهضة العربية ص 2.

² -نفس المرجع السابق ص 100.

3-3-5 مفاهيم لها صلة بالعدوان:

1/العداء: يقصد به الشعور الداخلي بالغضب والعداوة والكرهية موجه نحو الذات أو نحو الآخرين، والمشاعر العدائية تستخدم كإشارة إلى الاتجاه الذي يقف خلف السلوك أو المكون الانفعالي للاتجاه، فالعداوة استجابة اتجاهية تنطوي على المشاعر العدائية والتقويمات السلبية للأشخاص والأحداث.

2/ العدوانية Aggressiveness :

ميل للقيام بالعدوان أو ما يوجد في الأفعال العدوانية أو ميل مضاد لإظهار العداوة وميل لغرض مصالح المرء وأفكاره الخاصة رغم المعارضة، وهي ميل أيضا للسعي إلى السيطرة في الجماعة (التسلط الاجتماعي) خصوصا إذا وصل الأمر حد التطرف¹.

3-3-5 العنف Violence :

استجابة سلوكية تتميز بصفة انفعالية شديدة قد تنطوي على انخفاض في مستوى البصيرة والتفكير، ويبدو العنف في استخدام القوى المستمدة من المعدات والآلات، وهو بهذا المعنى يشير إلى الصيغة المتطرفة للعدوان، فالعنف هو المحاولة للإيذاء البدني الخطير.

¹ - خليل عبد الرحمان المعاينة، علم النفس الاجتماعي ، دار الفكر، ط2، الأردن 2007، ص

2-3-3-5 الإرهاب: تعني كلمة الإرهاب الاعتداء أو التهديد بالاعتداء على الأرواح أو الأموال أو الممتلكات العامة والخاصة بشكل منظم من قبل دولة أو مجموعة ما ضد المجتمع المحلي أو الدولي باستخدام وسيلة من شأنها نشر الرعب في النفوس لتحقيق هدف معين.

والإرهاب هو في الشكل والمضمون عدوان مرضي، وهو يقترب في الكثير من الأحوال من صورة ودوافعه وأهدافه من السلوك الإجرامي، وقد أوردت الباحثة الشهيرة " مارتاتشنسون " أن ما يمارسون الإرهاب والعنف أشخاص يتسمون بانعدام الرشد والعقلانية لنشاط غير أخلاقي وغير عادل.

3-3-3-5 التطرف:

التطرف بأبسط معانيه هو الخروج عن الوسط أو البعد عن الاعتدال أو إتباع طرق في التفكير والشعور غير معتادة لمعظم الناس في المجتمع، إنه خروج عن القواعد والأطر الفكرية والدستورية والقانونية التي يرتضيها المجتمع والتي يسمح في ظلها بالاختلاف والحوار.

أ/ التطرف السلبي:

ويبدو في الالتزام بمعتقدات وسلوكيات معينة خارج المألوف مع عدمن يفرضها على الغير، ويبدو هذا النمط من السلوك في محاولة الانعزال على البيئة الاجتماعية. كما في حالات الهجرة عن

المجتمع بغرض اعتزاله، مع الحكم على أفراده وحكامه بالضلال والكفر، ووجوب المغالطة في مختلف أوجه النشاط الاجتماعي أو تجنب أي تفاعل أو تعاون أو تكيف مع أفراد ذلك المجتمع.

ب/ التطرف الديني الإيجابي: حيث يحاول أعضاؤها فرض معتقداتهم ونشر آرائهم بين أفراد المجتمع بمختلف الوسائل وكافة السبل مع إمكانية استخدام وسائل العنف المختلفة تحقيقاً لهذا الهدف¹.

4-5 السيطرة Dominance :

تردنا السيطرة إلى نمط من السلوك بين الأشخاص يمكن من الحصول على المواضيع المرغوبة فيها (الرمزية وغيرها) ومن الحلول في موقف قوي خلال المنافسات، في علم النفس الاجتماعي، عندما لا تعتبر السيطرة سمة قريبة من الصعود، فإنها تنتمي بشكل خاص إلى الجماعات المسيطرة في علاقات السيطرة بين الجماعات (علاقات مهنية أو طبقية، علاقات بين الجنسين) عندها تتركز السيطرة بنى شكلية، على الحواجز بين الفئات والمعايير المفروضة من قبل الجماعات المسيطرة².

في علم الأخلاق تستند الهيمنة إلى الوضع المميز الذي يستأثر فيه بالنسبة إلى أفراد خاضعين، حيوان ذو مرتبة عالية في تراتب الاجتماعي، في تراتب يهيمن الحيوان أ من المستوى الأرفع على جميع الحيوانات الأخرى، بينما الحيوان الأدنى لا يسيطر على أحد، في تراتب المثلث يسيطر ب الذي

¹ - نفس المرجع السابق ص 101.

² - رولان درورون فرانسوا بارو موسوعة علم النفس المجلد الأول عويدات نشر والطباعة الطبعة الأولى 1997 لبنان بيروت ص 352.

يسيطر على ج الذي يمكن أن يسيطر على أ تقوم الهيمنة بواسطة تفاعلات قصيرة بين الأفراد ذات طابع تهديدي تجني غير مؤذية بالنسبة إلى الخاضع لأنها ذات طابع طقوسي مرتفع جدا، إن الهيمنة تمنح مكاسب الأولوية في الحصول على الغذاء والوصول إلى مأوى مريح، وحتى الاحتكار في الوصول إلى الإناث الحسنة وهي تفرض مسؤوليات سلوك جماعي الدفاع ضد القناصين، كذلك تفضل ربط مفهوم الهيمنة بمفهوم الوظيفة وليس بمفهوم التفوق، فالموضع المهيمن يجب الدفاع عنه بواسطة مواقف رمزية اتجاه أعضاء الجماعة التي يجري في داخلها تطور الكيان وتغيراته بصورة هادئة على العموم، ويكون التوتر أعلى في حال الاعتراض أو النبذ بعد مرض أو جرح للمهيمنين أو لبديله بعد موته، متعلقا بولادته، بشخصيته، وبتاريخه الشخصي خلال تنشئته الاجتماعية، هذه الأوجه لعلاقات السيطرة تنتقل إلى الجنس البشري، حيث تتوافق مع جميع الاستراتيجيات المعدة داخل الثقافات المختلفة وتستغل غالبا أدوات خارجة عن الشخص مثال المال أو تكوينات رمزية مثل الايديولوجيات السياسية والدينية.

1-4-5 تسلط Domination :

كل علاقة بين الأفراد غير متناظرة، تقام على موارد غير متساوية بين الفرقاء أو تمارس غير ضغوط أو فرائض أو مجازاة تدعو إلى الخضوع، تتميز بكونها علاقة سيطرة يمكن تبرير السيطرة بإسنادها إلى موقع السلطة أو الكفاءة أو الاعتبار يمكنها أن تؤدي إلى آثار مختلفة حسب طابعها العام أو الخاص وحسب الأشكال الإكراهية التي تستخدمها، وهي بارتباطها بالكيان المؤسسي للسلطة

يمكن أن تؤدي إلى خضوع مفرط، في العلاقة بين الأشخاص يمكن أن يكون التسلط مطلوباً في العلاقة المازوشية أو مقبولاً عبر الحقد والعنف والعدوان في نوع من العلاقة التي تحث عن إرضائها في هزيمة الآخر¹.

5-5 اجتماعية Socialité :

هي المعنى السائد، صفة الفرد الذي يجب الصلات الاجتماعية ويبحث عنها ويعقدتها بسهولة، ومعنى أوسع، يدل التعبير على مجمل القدرات الفطرية المطلوب تطويرها الأشكال المبكرة للتفاعل والاتصال بين الأفراد، في إطار علم النفس التكويني أكد قالوت، وغيزيل، وفيغوسكي على الاجتماعية المبكرة للطفل كإطار وظيفي للنمو التدريجي لعمليات التفردن، في هذا السياق وصف قالون مرحلة الاجتماعية التخطيطية (0-1 سنة) مرحلة الاجتماعية المميزة (1-3 سنوات)، حيث تبدأ مشاعر الغيرة والتعاطف وتؤدي إل أزمة السن الثالثة، إلى الوعي البارز للذات وللآخر بعلاقة مع أصل صورة الجسد، واستناداً إلى بوهلر وقالون تكون العلاقات الاجتماعية بين الأطفال الرضع مبكرة جداً (0.6-1 سنة). ومؤخراً وصف مونتانييه رموزاً إيمائية- حركية للاتصال

¹ - نفس المرجع السابق ص 353.

معقدة جدا عند الأطفال بين 3-16 سنوات، وفي مجال التحليل النفسي للطفل الصغير، أبرز بعض الكتاب بصورة خاصة الأنماط البدائية لاجتماعية التكوينية الخاصة بالكائن البشري¹.

5-1-5 الاجتماعي Social:

تعبير يستعمل لوصف التفاعلات بين الأشخاص التي تجري في سياق علائقي للإشارة إلى خصوصيتها بالنسبة إلى المظاهر الطبيعية والبيولوجية أو الفيزيائية، يواجه علم النفس الخصائص المتعددة الأبعاد للاجتماعي في فروعته المختلفة، فعلماء النفس يعتبرون أن الاجتماعي مشارك في الجوهر للكائن البشري (قالون) مما يحصل من التعلق (بولي و زازو) قاعدة أساسية لنو الروابط بين البشر، وكما أن البنية والوظائف الاجتماعية تسبق بوجودها الأفراد فإنها تقوّل مسير التأنس (شاتو)، ويتدخل البعد التاريخي في بناء التصرفات وفي النظرة إلى الواقع وفي الدلالة الاجتماعية للهوية (مالريو). وعلم النفس البيئي يدرس تأثير الحقول الاجتماعية (لوين) التي تتوضع قواها وتوتراتها في المجالات الحياتية، بإمكان معاينة السلوكات الخصوصية للأفراد في ما يشبه الخريطة الاجتماعية، وعلم النفس الاجتماعي وبدوره الأساسي في العمل النفسي الفردي وكعامل لتحويل الظواهر الاجتماعية (موسكوفيتشي) وتعتبر التفاعلية الرمزية أن بناء الفرد الاجتماعي يمر بالبناء الجدلي للصورة ولوعي الذات عبر الاتصالات بين الذاتيات بين الأنا والآخر، بينما علم النفس العيادي يهتم بعمليات

¹ - رولان درورون فرانسوا بارو موسوعة علم النفس المجلد الثالث طبعة أولى دار 1997 ص 1002.

استدخال الاجتماعي في الذاتي والآنا للأفراد بالاستناد إلى المفاهيم التحليلية كالتماهي والاجتياف والإسقاط والنقلة والآنا الأعلى¹.

5-6 قابلية الاستشارة:

هي خاصية أساسية للأنسجة والخلايا التي هي مستقبلات حواسية، العصبات والخلايا العضلية والتي تنتج عن خصائص الضنية لأغشيتها، قابلية الاستشارة داخل الجهاز العصبي حالة دائمة حيوية تندمج نتيجتها النهائية في كل الخلية ويمكن أن تتجلى بإجابة على الاستشارة أو على الصد، فالاستشارة ينتقلان بواسطة مواد كيميائية أو وسائط لتنتج قدرات متدرجة محلية سابقة لنقاط الاشتباك العصبي الصادة أو المثيرة المانعة أو السامحة لإلغاء التحور الكافي من أجل خلق قدرة على الحركة. إن اللعبة المرهفة لحالات الاستشارة والصد ضرورية للحركة ولوضعية الجسم وللنوم والحالات التيقظ وللقيادة الدقيقة للمعلومات وبالتالي لعمل الدماغ.

فضلا عن ذلك، فإن تعبير قابلية الاستشارة، في الوصف العام للتصرفات يدل على رد القوي للإشارات الخارجية الذي يترجم بإجابات حركية كلامية أو انفعالية دون أي تناسب مع الوضع المواجه يفضل أحيانا استخدام قابلية مفرطة للإثارة.

¹ - نفس المرجع السابق ص 1003.

5-6-1 الاستشارة: على الصعيد العصبي-الفيزيولوجي، هي عملية تعبر بواسطتها الأغشية القابلة

للاستشارة عن نفسها وبالتالي عن فيزيولوجية الخلية العصبية والعضل، فالترجمة الغشائية للاستشارة

هي عدم التمحور مع الظواهر البيولوجية الكيماوية والكهربائية المرافقة لها تجري مراقبة الاستشارة

وتعديلها بواسطة الصد.

ويعنى هي حالة تنشيط الجهاز العصبي أو الجسم التي تتجلى بإنتاج السلوكات نشوء ردود

أفعال شرطية يتوافق بالنسبة إلى بافلوف مع تعبئة عملية الاستشارة التي يضبط بدورها بواسطة عملية

الصد¹.

ويدل التعبير وصف السلوك الحيواني ويعنى قريب من الهياج على حالته تنشيط حركي، كلامي

أو انفعالي مفرط يمكن أن تشكل هذه الإشارة النفسية-الحركية عرضاً لبعض الحالات المرضية (

المراحل الإهتياجية في الذهان الإهتياجي-الخوري، الفصام، توورم الدماغ، العته الحرفي) أو ينتج عن

تناول مادة مهدئة (دواء نفسي) (إشارة كحولية انفيتامينية).

ويرى الاستشارة للمنبه في الموقف بدرجة من الشدة واستهلاك طاقة أكثر مما تقضيه طبيعة المنبه

تظهر الاستجابة بصورة لا تناسب من حيث شدتها مع طبيعة ومقتضيات الموقف².

¹ - رولان دورون، - فرنسوا بيارو، موسوعة علم النفس المجلد الأول منشورات عدويدات بيروت لبنان، الطبعة الأولى 1997، ص 446.

² - فرج طه، محمد سيد أبو النيل معجم علم النفس والتحليل النفسي الطبعة الأولى دار النهضة العربية بيروت ص 35.

ويرى حسن شحاته وزينب النجار أن الاستثارة هي أحداث تغيير في أعضاء الاستقبال الحسي نتيجة لمؤثرات خارجية ويترتب عليها توجه عقلي وعاطفي معين¹.

ويرى الطالب أن الاستثارة هي حالة تميج في الأجهزة والأعضاء التي يسيطر عليها الجهاز العصبي المستقل وأنها تنجم عن الضغط.

7-5 الهدوء:

هو سلام الروح وصفاء الذهن والثقة بالذات التي تنتج مشاعر متزنة ويجب أن لا نخلط بين الهدوء واللامبالاة، عكس الغضب، ويعرف أيضا بأنه أساس العقل والثقة بالنفس والحكمة.

¹ - حسن شحاته ، زينب النجار، معجم المصطلحات التربوية والنفسية الطبعة الأولى دار المصرية اللبنانية، القاهرة، ص 35.

الخلاصة

من خلال ما سبق نصل إلى أن فكرة السمات كانت قائمة على وجود نمط ثابت لدى الفرد من الاستجابات الخاصة بموقف معين ويؤكد ذلك غنيم (1978) حيث يقول خصائص الشخصية تنمو نتيجة محاولة الفرد إقامة علاقة مؤثرة بينه وبين البيئة فالتغيرات التي تطرأ سواء في عالم الفرد الخارجي أو الداخلي تدفعه إلى تعديل سلوكه من البقاء ومن أجل إشباع حاجاته الأساسية وتجنب التوترات المختلفة غير المرغوب فيها، ثم إنه يمكن أن نلاحظ وجود نمط ثابت من الاستجابة عند الفرد وهذا يعني وجود سمات معينة للشخصية.

وقد حاولت هذه الدراسة التركيز على بعض السمات لدى الأحداث محاولة لإحداث تغيير على سلوكهم من خلال برنامج رياضي معين.

الباب الثاني

البيان

الفصل الأول

الفصل الأول

1-1 منهج الدراسة:

نظراً لطبيعة الموضوع ومشكلة البحث الذي نحن في صدده فإننا نعتمد المنهج التجريبي، ويعرف هذا النهج على أنه يقوم على استقصاء العلاقات السببية في ظاهرة أو مشكلة ما بين عدد من المتغيرات المحددة والنتائج المرتبطة بها من خلال المقارنة بين مجموعات تجريبية وضابطة وتحليل فروق بينهما¹.

ويتصف المنهج التجريبي بالخصائص التالية:

- يعتمد المنهج التجريبي على وجود متغيرات مستقلة وأخرى تابعة ويتم إجراء اختبارات وتجارب عملية في ظروف عادية وطبيعية أو ظروف تجريبية اختيارية.
- يمكن المنهج التجريبي من خلال أكثر من مدخل منها ما يلي:
- إجراء الاختبار بعد إدخال المتغيرات المستقلة (اختبارات لاحقة)
- إجراء الاختبارات قبل وبعد إدخال المتغيرات (اختبارات سابقة ولاحقة).

ويعتمد المنهج التجريبي على أساس التحكم في مجموعة من المتغيرات التابعة وأخرى مستقلة

موضوع الدراسة وقياس ما يطرأ على هذه المتغيرات من غير نتيجة ارتباطها بالمتغيرات المستقلة.

¹ - أحمد عبد الله اللحلح، مصطفى محمود أبو بكر، البحث العلمي، دار الجامعية، الاسكندرية، 2002.

يمكن أن يعتمد المنهج التجريبي القيام بتجارب علمية يتم تنفيذها من خلال ترتيبات وتدابير محكمة يسيطر عليها الباحث تحت ظروف معينة، ويمكن تكرار التجارب تحت نفس الظروف أو في ظل ظروف مختلفة حسب طبيعة الدراسة وأهدافها للتأكد من صحة التجارب ودقة نتائجها.

1-2 الدراسة الاستطلاعية:

من خلال النطق بما تتضح لنا إنها إحدى السبل التمهيديّة للدراسة والغرض منها ذلك الحصول على نتائج صحيحة ومضبوطة. وقبل الشروع في تطبيق الاختبار اخترت دراسة استطلاعية في مركز إعادة التأهيل بولاية الجلفة وشملت عينة البحث على 16 حدث جانح وتراوح أعمارهم ما بين 15-18 سنة.

بواسطة مقياس الشخصية لفرابيورج ونظرا للمستوى الضعيف للأفراد الجانحين في فهم محتوى الاختبار من عبارات لجأنا في أغلب الأحيان إلى شرح بعض العبارات وتغيير بعض مصطلحاتها، وتبسيطها وهذا بمساعدة المربين لنا في المركز ولجوءنا إلى هذا الأسلوب كان يهدف إلى توسيع الفهم للعبارات وكذلك لتدعيم صدق المعلومات التي تحصل عليها في المقياس ولتحقيق نوع التفاعل بين الطالب الباحث وأفراد العينة.

3-1 الأسس العلمية لقائمة قياس السمات الشخصية:

1-3-1 الصدق والثبات:

وللتحقيق من صدق المحتوى، تم عرض قائمة قياس سمات الشخصية في صورته الأولية على الخبراء وعددهم 03 واتفقوا على صلاحية قائمة القياس سمات الشخصية على البيئة الجزائرية.

* **الصدق:** تم إيجاد معاملات صدق الصورة المطولة للقائمة (212) باستخدام أبعاد بعض اختبارات الشخصية الأخرى كمحكات مثل اختبار مينسوتا المتعدد الأوجه للشخصية وقائمة كاليفورنيا للشخصية وبعض الاختبارات الأخرى، وقد أشارت النتائج إلى توافر الصدق المرتبط بالمحك بالنسبة لأبعاد القائمة. وبالنسبة للصورة المصغرة تراوحت معاملات الارتباط بين أبعادها وأبعاد الصورة المطولة - عند استخدامها كمحك - ما بين 85، إلى 92 .

* **الثبات:** في البيئة الأجنبية تم إيجاد معاملات ثبات الصورة المصغرة للقائمة باستخدام التجزئة النصفية وإعادة الاختبار بعد عشرين عاما على عينة مكونة من 140 من الذكور، 151 من الإناث تتراوح أعمارهم ما بين 17-24 سنة وتراوحت معاملات الثبات ما بين 64، إلى 73 .

4-1 الطرق الاحصائية:

التكرارات والمتوسطات:

اختبار T لعينتين مرتبطتين:

5-1 عينة الدراسة:

تكونت عينة البحث من 16 حدثا من الذكور ومتوسط أعمارهم ما بين 15-18 سنة، وشم ونظرا إلى مدة حكم بعض الأحداث تقلص عددهم إلى 10 أحداث فقط.

6-1 الأدوات المستخدمة في البحث:

6-1-1 قائمة فرايبورج للشخصية: استخدمنا في البحث قائمة فرايبورج للشخصية لدى الأحداث

قبل وبعد البرنامج الأنشطة الرياضية، وتتكون قائمة فرايبورج للشخصية من 56 عبارة، وتضم 8 أبعاد أساسية للشخصية، وتمثل في العصبية، العدوانية، الاكتئابية، القابلية للاستثارة، الهدوء، الكف والضبط، الاجتماعية وأخيرا السيطرة.

*العصبية: الدرجة العالية على هذا البعد تميز الأفراد الذين يعانون من اضطرابات جسيمة (مثل اضطرابات الدورة الدموية والتنفس والهضم وغيرها) واضطرابات حركية والإحساس بالألم. واضطرابات نفسجسمية عامة كاضطراب النوم والإرهاق والتوتر، وسرعة الإحساس بالتعب والحساسية للتغيرات الجوية وفقدان الراحة. ووضوح بعض المظاهر العصبية والجسمية المصاحبة للاستثارة الانفعالية.

والدرجة المنخفضة على هذا البعد تميز الأفراد الذين يتسمون بقلة الاضطرابات الجسمية والاضطرابات العامة النفسجسمية، ويعدم وضوح المظاهر العصبية والجسمية المصاحبة للاستثارة الانفعالية.

***العدوانية:** الدرجة العالية على هذا البعد تشير إلى الأفراد الذين يقومون تلقائيا بالأعمال العدوانية البدنية أو اللفظية أو التخيلية ويستجيبون بصورة انفعالية ويتصدون للآخرين بالهجوم والمشاحنات والعراك ويتميزون بالاندفاع وعدم القدرة على السيطرة على أنفسهم وعدم الهدوء وعدم النضج الانفعالي.

والدرجة المنخفضة تشير إلى قلة الميل التلقائي للعدوان، والتحكم في الذات والسلوك المعتدل الذي قد يتميز بالهدوء الزائد والنضج الانفعالي.

***الاكتئابية :** الدرجة العالية على هذا البعد تميز الأفراد الذين يتسمون بالاكتئاب والتذبذب المزاجي والتشاؤم والشعور بالتعاسة وعدم الرضا والخوف والإحساس بمخاوف غير محددة والوحدة وعدم فهم الآخرين لهم وعدم القدرة على التركيز والميل للعدوان على الذات والإحساس بالذنب.

والدرجة المنخفضة على هذا البعد تميز الأفراد الذين يتسمون بالمزاج المعتدل والقدرة على التركيز والاطمئنان والأمن والثقة بالنفس والقناعة.

***القابلية للاستشارة:** الدرجة العالية على هذا البعد تميز الأفراد الذين يتسمون بالاستشارة العالية وشدة التوتر وضعف القدرة على مواجهة الإحباطات اليومية العادية والانزعاج وعدم الصبر والغضب والاستجابات العدوانية عند الإحباط، وسرعة التأثر والحساسية.

والدرجة المنخفضة على هذا البعد تشير إلى الأفراد الذين يتميزون بقدر ضئيل من الاندفاعية والتلقائية، كما يتميزون بالهدوء والمزاج المعتدل والقدرة على ضبط النفس والصبر والقدرة على تحمل الإحباط (وصيد إحباط مرتفع).

***الاجتماعية:** أصحاب الدرجة العالية يتميزون بالقدرة على التفاعل مع الآخرين ومحاولة التقرب للناس وسرعة عقد الصداقات ولديهم دائرة كبيرة من المعارف. كما يتميزون بالمرح والحيوية والنشاط ويتسمون بالمجاملة وكثرة التحدث وحضور البديهة.

وأصحاب الدرجة المنخفضة يتميزون بقلة الحاجة للتعامل مع الآخرين والاكتفاء بالذات وتجنب اللقاءات مع الآخرين وتفضيل الوحدة. كما أن لديهم قلة محدودة من المعارف، كما يتميزون بالبرود وعدم الحيوية وقلة التحدث.

***الهدوء:** أصحاب الدرجة العالية يصفون أنفسهم بالثقة وعدم الارتباك أو تشتت الفكر والهدوء وصعوبة الاستشارة واعتدال المزاج والتفاؤل والبعد عن السلوك العدواني والدأب على العمل.

وأصحاب الدرجة المنخفضة يصفون أنفسهم بالاستثارة وسهولة الغضب والضيق والارتباك وسرعة الشعور باليأس وعدم القدرة على سرعة اتخاذ القرارات والتشاؤم.

***السيطرة:** أصحاب الدرجة العالية يتميزون بالاستجابة بردود أفعال عدوانية سواء أكانت لفظية أو جسدية أو تخيلية والارتباك في الآخرين وعدم الثقة بهم والميل للسلطة واستخدام العنف ومحاولة فرض اتجاهاتهم على الآخرين.

وأصحاب الدرجة المنخفضة يتميزون بالاعتدالية واحترام الآخرين والاتجاه لرفض استخدام أسلوب العنف والعدوانية والميل للثقة بالآخرين. ولا يعشقون السلطة ولا يحاولون السعي لفرض اتجاهاتهم على الآخرين.

***الكف (الضبط):** أصحاب الدرجة العالية يتميزون بعدم القدرة على التفاعل والتعامل مع الآخرين وخاصة المواقف الجماعية، الخجل والارتباك أو ظهور بعض المتاعب الجسدية عند مواجهة بعض الأحداث المعينة أو عند الاضطراب (مثل عدم الاستقرار أو الارتعاش أو احمرار الوجه أو اصطكاك الركبتين أو ارتعاش الأطراف والحاجة الماسة للتبول)، عدم القدرة على الحسم الفوري أو سرعة اتخاذ القرار، الخوف وسهولة الارتباك وخاصة عند قيام الآخرين بمراقبتهم.

وأصحاب الدرجة المنخفضة يتميزون بالقدرة على التفاعل والتعامل مع الآخرين وعدم سرعة الارتباك واثقون من أنفسهم، تظهر عليهم الأعراض الجسمية عند الاضطراب بصورة غير واضحة وقادرون على التحدث والمخاطبة.

وتصلح القائمة للتطبيق على الجنسين (الذكور والإناث) ابتداء من 16 سنة فأكثر.

*المعاملات العلمية:

معاملات الارتباط بين أبعاد القائمة: تم حساب معاملات الارتباط بين أبعاد الصورة المصغرة وكانت في مجموعها معاملات ارتباط منخفضة وتراوح ما بين 35، إلى 02.

التصحيح: تتضمن الصورة المصغرة للقائمة 56 عبارة ويقوم الفرد بالإجابة على كل عبارة بنعم أو لا طبقاً لدرجة انطباقها على حالته.

- يتضمن البعد الأول (العصبية) 7 عبارات كلها إيجابية وأرقامها كما يلي:

3، 4، 15، 18، 23، 37، 54.

- يتضمن البعد الأول (العدوانية) 7 عبارات كلها إيجابية وأرقامها كما يلي:

7، 10، 26، 27، 41، 44، 49.

- يتضمن البعد الأول (الاكتئابية) 7 عبارات كلها إيجابية وأرقامها كما يلي:

21، 25، 34، 37، 40، 52، 55.

- يتضمن البعد الأول (القابلية للاستشارة) 7 عبارات كلها إيجابية وأرقامها كما يلي:

5، 31، 33، 36، 39، 46، 53.

- يتضمن البعد الأول (الاجتماعية) 7 عبارات منها 3 إيجابية، 4 عبارات سلبية وأرقام

العبارات الإيجابية : 12، 27، 47، وأرقام العبارات السلبية: 2، 14، 47، 51.

- يتضمن البعد الأول (الهدوء) 7 عبارات كلها إيجابية وأرقامها كما يلي:

1، 20، 29، 42، 43، 45، 56.

- يتضمن البعد الأول (السيطرة) 7 عبارات كلها إيجابية وأرقامها كما يلي:

9، 11، 16، 22، 24، 30، 50.

- يتضمن البعد الأول (الضبط أو الكف) 7 عبارات كلها إيجابية وأرقامها كما يلي:

6 8 13 17 19 32 35

العبارات الإيجابية (التي في اتجاه البعد) يتم تصحيحها كما يلي :

عند الإجابة بنعم: 2 درجة

عند الإجابة بلا: 1 درجة

العبارات السلبية (التي في عكس اتجاه البعد) يتم تصحيحها كما يلي:

عند الإجابة بنعم: 1 درجة

عند الإجابة بلا: 2 درجة

و درجات أبعاد القائمة هي مجموع درجات كل بعد على حدى.

1-6-2 البرنامج الرياضي والهدف منه:

وضع هذا البرنامج على أساس نظريات اللعب وأيضا مدى ملائمة الطبيعة والعينة، حيث يشمل البرنامج على أنشطة مهارية مثل كرة القدم، الكرة الطائرة، كرة السلة، الملاكمة، وإضافة إلى التمرينات البدنية والألعاب الترفيهية، وقد تم مراعاة الجزء التمهيدي والختامي وهذا لما فيهم من أهداف تربوية، وتم تقسيم البرنامج المقترح على وحده بواقع ثلاث دروس أسبوعيا ولمدة 3 أشهر.

1-7 مجالات البحث:

المجال الزمني: من 15 مارس 2010- إلى 15 جوان 2010.

المجال المكاني: تم إجراء الدراسة في مركز إعادة التربية التابعة لمديرية النشاط الاجتماعي بولاية الجلفة.

المجال البشري: ويمثل هذا المجال المدروس في البحث 10 أحداث في مركز إعادة التربية بولاية الجلفة.

1-8 صعوبات البحث:

من المتعارف عليه أن أي بحث لا يخلو من أي صعوبات ومن خلال بحثنا هذا واجهنا بعض الصعوبات

المعيقة ونذكر من بينها:

عدم توافر الأدوات والوسائل لإنجاز الأنشطة الرياضية وهذا ما اضطرنا إلى توفير الوسائل اللازمة من

خارج المركز.

ورود قرار وزاري يقضي عدم السماح لأي طالب جامعي المباشرة بالمهمة دون إذن من قاضي

الأحداث ومدير مديرية النشاط الإجتماعي.

الاضطرار إلى قراءة العبارات الواردة في القياس لعدم تمكن الأحداث من القراءة وحسنها وهذا لضعف

مستواهم الدراسي.

الفصل الثاني

آراء الفقيه

تمهيد:

يهدف هذا الفصل إلى عرض النتائج كما أفرزتها المعالجة الإحصائية للبيانات المحصل عليها

بعد تطبيق أدوات البحث على العينة المدروسة، ونسعى من خلال هذا الفصل إلى التعرف على

خصائص أفراد عينة الدراسة؛ وكذا عرض مختلف النتائج وذلك للتحقق من صحة فرضيات البحث.

1-2 تحليل النتائج:

1-1-2 عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

يوضح الجدول رقم 1 نتائج أفراد العينة في المحور الأول من مقياس فرايبورج للشخصية المتعلق

العصبية

الجدول رقم 1: نتائج أفراد العينة في محور العصبية

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	الأفراد
11	12	13	10	10	11	12	8	10	11	القياس القبلي
5	7	9	6	7	5	7	6	5	6	القياس البعدي

بعد المعالجة الإحصائية للنتائج الواردة في الجدول 1 بالاعتماد على t للعينيتين المرتبطتين من أجل

دراسة الفروق بين القياس القبلي و البعدي تحصلنا على النتائج المنظمة في الجدول رقم 2 و التي ترد على

التساؤل المتعلق بوجود فرق بين القياس القبلي والقياس البعدي فيما يخص صفة العصبية.

الجدول رقم 2 : نتائج اختبار (T) المتعلقة بدراسة علاقة القياس القبلي والبعدي .

مستوى الدلالة 0.05	درجة الحرية	قيمة T	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغير
			انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري م 1	متوسط حسابي	
			م 2	م ح 2	م ح 1		
0.000	9	11.211	1.25167	6.3000	1.39841	10.8000	العصبية

يتضح من الجدول 2 أن هناك فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي و البعدي فيما

يخص صفة العصبية وبلغ متوسط القياس القبلي م ح 1 = 10.8000، بينما متوسط القياس البعدي

م ح 2 = 6.3000 ، وجاءت قيمة اختبار $T = 11.211$ وهي تعتبر قيمة ذات دلالة إحصائية عند

مستوى الدلالة (0.05) أي أن هناك فرق بين القياسين .

2-1-2 عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

يوضح الجدول رقم 3 نتائج أفراد العينة في المحور الأول من مقياس فرايبورج للشخصية المتعلق العدوانية

الجدول رقم 3: نتائج أفراد العينة في محور العدوانية

الأفراد	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
القياس القبلي	13	14	12	12	10	10	12	12	14	10
القياس البعدي	7	9	8	6	6	5	6	11	8	6

بعد المعالجة الإحصائية للنتائج الواردة في الجدول 3 بالاعتماد على t للعينتين المرتبطتين من أجل

دراسة الفروق بين القياس القبلي و البعدي تحصلنا على النتائج المنظمة في الجدول رقم 4 و التي ترد على

التساؤل المتعلق بوجود فرق بين القياس القبلي والقياس البعدي فيما يخص صفة العدوانية .

الجدول رقم 4 : نتائج اختبار (T) المتعلقة بدراسة علاقة القياس القبلي والبعدي.

مستوى الدلالة 0.05	درجة الحرية	قيمة T	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغير
			انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري م 1	متوسط حسابي	
			م 2	م ح 2	م ح 1		
0.000	9	14.030	1.81353	7.2000	1.52388	11.9000	العدوانية

يتضح من الجدول 4 أن هناك فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي و البعدي فيما

يخص صفة العدوانية وبلغ متوسط القياس القبلي م ح 1 = 11.9000، بينما متوسط القياس البعدي

م ح 2 = 7.2000، وجاءت قيمة اختبار $T = 14.030$ وهي تعتبر قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى

الدلالة (0.05) أي أن هناك فرق بين القياسين .

3-1-2 عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

يوضح الجدول رقم 5 نتائج أفراد العينة في المحور الأول من مقياس فرايبورج للشخصية المتعلق الاستشارة

الجدول رقم 5: نتائج أفراد العينة في محور الاستشارة

الأفراد	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
القياس القبلي	12	12	13	15	12	10	10	12	13	12
القياس البعدي	7	6	8	9	6	7	8	9	7	6

بعد المعالجة الإحصائية للنتائج الواردة في الجدول 5 بالاعتماد على t للعينيتين المرتبطتين من أجل

دراسة الفروق بين القياس القبلي و البعدي تحصلنا على النتائج المنظمة في الجدول رقم 6 و التي ترد على

التساؤل المتعلق بوجود فرق بين القياس القبلي والقياس البعدي فيما يخص صفة الاستشارة.

الجدول رقم 6 : نتائج اختبار (T) المتعلقة بدراسة علاقة القياس القبلي والبعدي.

مستوى الدلالة 0.05	درجة الحرية	قيمة T	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغير
			انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري م 1	متوسط حسابي	
			م 2	م ح 2	م ح 1		
0.000	9	9.798	1.15950	7.3000	1.44914	12.1000	الاستشارة

يتضح من الجدول 6 أن هناك فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي و البعدي فيما

يخص صفة الاستشارة وبلغ متوسط القياس القبلي م ح 1 = 12.1000، بينما متوسط القياس البعدي

م ح 2 = 7.3000، وجاءت قيمة اختبار $T = 9.798$ وهي تعتبر قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى

الدلالة (0.05) أي أن هناك فرق بين القياسين .

4-1-2 عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة:

يوضح الجدول رقم 7 نتائج أفراد العينة في المحور الأول من مقياس فرايبورج للشخصية المتعلق الاكتئابية

الجدول رقم 7: نتائج أفراد العينة في محور الاكتئابية

الأفراد	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
القياس القبلي	12	15	13	12	14	14	13	14	15	14
القياس البعدي	9	10	7	9	7	8	6	10	8	8

بعد المعالجة الإحصائية للنتائج الواردة في الجدول 7 بالاعتماد على t للعينتين المرتبطتين من أجل

دراسة الفروق بين القياس القبلي و البعدي تحصلنا على النتائج المنظمة في الجدول رقم 8 و التي ترد على

التساؤل المتعلق بوجود فرق بين القياس القبلي والقياس البعدي فيما يخص صفة الاكتئابية.

الجدول رقم 8 : نتائج اختبار (T) المتعلقة بدراسة علاقة القياس القبلي والبعدي.

مستوى الدلالة 0.05	درجة الحرية	قيمة T	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغير
			انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري م 1	متوسط حسابي	
			م 2	م ح 2	م ح 1		
0.000	9	10.824	1.31656	8.2000	1.07497	13.6000	الاكتئابية

يتضح من الجدول 8 أن هناك فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي و البعدي فيما

يخص صفة الاكتئابية وبلغ متوسط القياس القبلي م ح 1 = 13.6000، بينما متوسط القياس البعدي

م ح 2 = 8.2000، وجاءت قيمة اختبار $T = 10.824$ وهي تعتبر قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى

الدلالة (0.05) أي أن هناك فرق بين القياسين .

5-1-2 عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة:

يوضح الجدول رقم 9 نتائج أفراد العينة في المحور الأول من مقياس فرايبورج للشخصية المتعلق الاجتماعية

الجدول رقم 9: نتائج أفراد العينة في محور الاجتماعية

الأفراد	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
القياس القبلي	9	10	8	8	7	10	10	11	8	9
القياس البعدي	12	12	13	12	12	12	13	10	10	12

بعد المعالجة الإحصائية للنتائج الواردة في الجدول 9 بالاعتماد على t للعينيتين المرتبطتين من أجل

دراسة الفروق بين القياس القبلي و البعدي تحصلنا على النتائج المنظمة في الجدول رقم 10 و التي ترد على

التساؤل المتعلق بوجود فرق بين القياس القبلي والقياس البعدي فيما يخص صفة الاجتماعية.

الجدول رقم 10 : نتائج اختبار (T) المتعلقة بدراسة علاقة القياس القبلي والبعدى.

مستوى الدلالة 0.05	درجة الحرية	قيمة T	القياس البعدى		القياس القبلي		المتغير
			انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري م 1	متوسط حسابي	
			م 2	م ح 2		م ح 1	
0.001	9	5.056-	1.03280	11.8000	1.24722	9.0000	الاجتماعية

يتضح من الجدول 10 أن هناك فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي و البعدى فيما

يخص صفة الاجتماعية وبلغ متوسط القياس القبلي م ح 1 = 9.0000، بينما متوسط القياس البعدى

م ح 2 = 11.8000 ، وجاءت قيمة اختبار T = -5.056 وهي تعتبر قيمة ذات دلالة إحصائية عند

مستوى الدلالة (0.05) أي أن هناك فرق بين القياسين .

6-1-2 عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية السادسة:

يوضح الجدول رقم 11 نتائج أفراد العينة في المحور الأول من مقياس فرايبورج للشخصية المتعلق الهدوء

الجدول رقم 11: نتائج أفراد العينة في محور الهدوء

الأفراد	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
القياس القبلي	12	10	11	12	12	10	13	12	14	12
القياس البعدي	9	8	7	9	8	9	9	7	11	10

بعد المعالجة الإحصائية للنتائج الواردة في الجدول 11 بالاعتماد على t للعينيتين المرتبطتين من أجل

دراسة الفروق بين القياس القبلي و البعدي تحصلنا على النتائج المنظمة في الجدول رقم 12 و التي ترد على

التساؤل المتعلق بوجود فرق بين القياس القبلي والقياس البعدي فيما يخص صفة الهدوء .

الجدول رقم 12 : نتائج اختبار (T) المتعلقة بدراسة علاقة القياس القبلي والبعدى.

مستوى الدلالة 0.05	درجة الحرية	قيمة T	القياس البعدى		القياس القبلي		المتغير
			انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري م 1	متوسط حسابي	
			م 2	م ح 2		م ح 1	
0.000	9	8.913	1.25167	8.7000	1.28668	11.9000	الهدوء

يتضح من الجدول 12 أن هناك فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي و البعدى فيما

يخص صفة الهدوء وبلغ متوسط القياس القبلي م ح 1 = 11.9000، بينما متوسط القياس البعدى

م ح 2 = 8.7000، وجاءت قيمة اختبار $T = 8.913$ وهي تعتبر قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى

الدلالة (0.05) أي أن هناك فرق بين القياسين .

7-1-2 عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية السابعة:

يوضح الجدول رقم 13 نتائج أفراد العينة في المحور الأول من مقياس فرايبورج للشخصية المتعلق السيطرة

الجدول رقم 13: نتائج أفراد العينة في محور السيطرة

الأفراد	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
القياس القبلي	13	12	10	9	12	11	10	15	12	13
القياس البعدي	7	8	7	8	7	7	8	10	9	7

بعد المعالجة الإحصائية للنتائج الواردة في الجدول 13 بالاعتماد على t للعينيتين المرتبطتين من أجل

دراسة الفروق بين القياس القبلي و البعدي تحصلنا على النتائج المنظمة في الجدول رقم 14 و التي ترد على

التساؤل المتعلق بوجود فرق بين القياس القبلي والقياس البعدي فيما يخص صفة السيطرة.

الجدول رقم 14 : نتائج اختبار (T) المتعلقة بدراسة علاقة القياس القبلي والبعدى.

مستوى الدلالة 0.05	درجة الحرية	قيمة T	القياس البعدى		القياس القبلي		المتغير
			انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري م 1	متوسط حسابي	
			م 2	م ح 2	م ح 1		
0.000	9	7.757	1.03280	7.8000	1.71270	11.6000	السيطرة

يتضح من الجدول 14 أن هناك فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي و البعدى فيما

يخص صفة السيطرة وبلغ متوسط القياس القبلي م ح 1 = 11.6000، بينما متوسط القياس البعدى

م ح 2 = 7.8000، وجاءت قيمة اختبار $T = 7.757$ وهي تعتبر قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى

الدلالة (0.05) أي أن هناك فرق بين القياسين .

8-1-2 عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثامنة:

يوضح الجدول رقم 15 نتائج أفراد العينة في المحور الأول من مقياس فرايبورج للشخصية المتعلق الضبط

الجدول رقم 15: نتائج أفراد العينة في محور الضبط

الأفراد	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
القياس القبلي	11	10	12	10	13	10	13	12	13	14
القياس البعدي	7	8	10	7	9	8	9	8	9	10

بعد المعالجة الإحصائية للنتائج الواردة في الجدول 15 بالاعتماد على t للعينيتين المرتبطتين من أجل

دراسة الفروق بين القياس القبلي و البعدي تحصلنا على النتائج المنظمة في الجدول رقم 16 و التي ترد على

التساؤل المتعلق بوجود فرق بين القياس القبلي والقياس البعدي فيما يخص صفة الضبط.

الجدول رقم 16 : نتائج اختبار (T) المتعلقة بدراسة علاقة القياس القبلي والبعدى.

مستوى الدلالة 0.05	درجة الحرية	قيمة T	القياس البعدى		القياس القبلي		المتغير
			انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري م 1	متوسط حسابي	
			م 2	م ح 2		م ح 1	
0.000	9	11.196	1.08012	8.5000	1.42984	11.6000	الضبط

يتضح من الجدول 16 أن هناك فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي و البعدى فيما

يخص صفة الضبط وبلغ متوسط القياس القبلي م ح 1 = 11.6000 ، بينما متوسط القياس البعدى

م ح 2 = 8.5000 ، وجاءت قيمة اختبار $T = 11.196$ وهي تعتبر قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى

الدلالة (0.05) أي أن هناك فرق بين القياسين .

2-2 مقارنة النتائج بالفرضيات

من خلال عرض ومناقشة النتائج للقياس القبلي والبعدي في كل محور من المحاور التالية اتضح ما يلي:

1-2-2 محور العصبية:

كشفت الدراسة إلى أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي فيما يخص محور العصبية بصفة عامة.

وعليه و بناءا على ما توصلت إليه نتائج الدراسة نجد انه قد تحقق الفرض الأول القائل " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي فيما يخص محور العصبية بصفة عامة.

2-2-2 محور العدوانية:

كشفت الدراسة إلى أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي فيما يخص محور العدوانية بصفة عامة.

وعليه و بناءا على ما توصلت إليه نتائج الدراسة نجد انه قد تحقق الفرض الأول القائل " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي فيما يخص محور العدوانية بصفة عامة.

3-2-2 محور الاستشارة:

كشفت الدراسة إلى أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي فيما يخص محور الاستشارة بصفة عامة.

وعليه و بناءا على ما توصلت إليه نتائج الدراسة نجد انه قد تحقق الفرض الأول القائل " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي فيما يخص محور الاستشارة بصفة عامة.

4-2-2 محور الاكتئابية:

كشفت الدراسة إلى أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي فيما يخص محور الاكتئابية بصفة عامة.

وعليه و بناءا على ما توصلت إليه نتائج الدراسة نجد انه قد تحقق الفرض الأول القائل " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي فيما يخص محور الاكتئابية بصفة عامة.

5-2-2 محور الاجتماعية:

كشفت الدراسة إلى أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي فيما يخص محور الاجتماعية بصفة عامة.

وعليه و بناءا على ما توصلت إليه نتائج الدراسة نجد انه قد تحقق الفرض الأول القائل " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي فيما يخص محور الاجتماعية بصفة عامة.

6-2-2 محور الهدوء:

كشفت الدراسة إلى أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي فيما يخص محور الهدوء بصفة عامة.

وعليه و بناءا على ما توصلت إليه نتائج الدراسة نجد انه قد تحقق الفرض الأول القائل " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي فيما يخص محور الهدوء بصفة عامة.

7-2-2 محور السيطرة:

كشفت الدراسة إلى أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي فيما يخص محور السيطرة بصفة عامة.

وعليه و بناءا على ما توصلت إليه نتائج الدراسة نجد انه قد تحقق الفرض الأول القائل " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي فيما يخص محور السيطرة بصفة عامة.

8-2-2 محور الضبط:

كشفت الدراسة إلى أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي فيما يخص محور الضبط بصفة عامة.

وعليه و بناءا على ما توصلت إليه نتائج الدراسة نجد انه قد تحقق الفرض الأول القائل " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي فيما يخص محور الضبط بصفة عامة.

3-2 الاستنتاجات:

برنامج الأنشطة الرياضية المقترح حدث تأثير على أفراد العينة وهذا ما أكده القياس البعدي لكل محور من المحاور (العصبية، العدوانية، الهدوء، الاكتئابية، القابلية للاستشارة، الاجتماعية، السيطرة والكف) البرنامج المقترح من قبل الطالب الباحث أدى إلى أحداث لها تأثيرات ذات دلالة إحصائية لكل بعد من أبعاد المقياس المستخدم.

تنوع الأنشطة الرياضية له تأثير مباشر في إنجاح وتطوير السمات الشخصية للحدث .

الأنشطة الرياضية تعتبر من أهم الوسائل وأجدها لتحقيق النضج الاجتماعي وإشباعه بنهج الجماعة بين الأفراد ، وذلك لما تتيحه مجالاتها العريضة الواسعة من فرص اللقاء و التعارف والأخذ والعطاء ، ما تضمنه أنظمتها من أسس ومبادئ اجتماعية كالعامل لصالح العام واحترام الآخرين ، وضرورة التحكم في الانفعالات في مواقف مشحونة بالإثارة ، كما يحدث في أثناء النشاط الرياضي .

ممارسة الأنشطة الرياضية لا تهمل النواحي الذاتية في الفرد ، بل وجدت طريقها إليها على إعداده فرديا وجماعيا في آن واحد ، فقسمت له ميادين الألعاب إلى فردية تنمي الاحترام والشجاعة والاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية .

أما الألعاب الجماعية يتدرب من خلالها الحدث على التخطيط التعاوني وتنفيذ الخطة معا ، فتقوي بذلك روح التعاون والعمل من اجل النهوض بالمجتمع وزيادة التماسك بنيانه .

الأنشطة الرياضية تهذب ميول الحدث الجانح وتكسبه مبادئ ومكانة اجتماعية سامية

خلاصة

الخاتمة

التوصيات:

يوصي الطالب بتدعيم وتعزيز برامج الأنشطة الرياضية داخل المؤسسات بالرياضات المختلفة والوقت الكافي لكل نشاط رياضي.

- يوصي الطالب الجهات المختصة بتدعيم الأنشطة الرياضية لتأثيرها على بناء مجتمع بأكمله بالإيجاب واستغلال أوقات الفراغ وانتفاع به بدلا من الانحراف.
- تشجيع أولياء الأمر لأبنائهم على ممارسة على ممارسة النشاط الرياضي.
- يوصي الطالب بتشجيع ممارسة الأنشطة الرياضية داخل وخارج المؤسسات حيث لوحظ تعطش الحدث داخل المراكز لرؤية العالم الخارجي وما فيه وهذا من الجهات المعنية سواء الوزارة أو الإعلان من طرف الإذاعات أو الصحف .
- توفير الأجهزة والعتاد الكافي واللازم داخل المراكز لأهميتها وتسهيل المهمة واكتساب الوقت وبالتالي اكتساب مهارات سواء نفسية أو بدنية للحدث.
- دراسة تأثير البرامج الرياضية خارج وداخل المؤسسة.

قائمة المراجع

বিত্তিক বিচার

قائمة المراجع

1. تركي رابح: اصول التربية البدنية والتعليم، دار المعرفة، دمشق.
2. عباس صالح السامري: طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية ، بغداد، 1984.
3. بومدين بوبكر وآخرون: واقع تدريس التربية البدنية والرياضية في المدارس الابتدائية، مذكرة ليسانس في علم النفس ،جامعة مستغانم ،2004.
4. أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط2، 2001.
5. عدنان درويس جلون وآخرون: التربية الرياضية المدرسية، دار الفكر العربي القاهرة، ط3 ،1994.
6. كيجل اسماعيل وآخرون: " اثر التجهيزات الرياضية على اتجاهات التلاميذ نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية" مذكرة تخرج لشهادة ليسانس.
7. محمد عوض يسوي: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992.
8. أكرم زكي : منهج العصرية الرياضية، دار الفكر العربي، ط1.
9. قاسم حسن حسن: التطبيق العلمي في التربية الرياضية ، المكتبة الوطنية، بغداد، 1987.
10. علي بشير الفائدي: المرشد التربوي الرياضي، المنشات العامة للنشر والتوزيع، طرابلس.
11. عبد السلام عبد الغفار: مقدمة علم النفس العام، دار النهضة العربية، لبنان، ط2.
12. سعد عبد الرحمان: السلوك الانساني في تحليل المتغيرات، مكتبة الفلاح، الكويت، ط1983، 3.
13. علي راجحي منصور : الثقافة الرياضية، الجزء1، ط1، 1971.

14. علي عمر منصور: الرياضة للجميع، ط1، 1980.
15. محمد محمد الحمامي: الرياضة للجميع، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997.
16. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، 1987.
17. عواطف ابو علي: التربية السياسية للشباب ودور التربية الرياضية، دار النهضة العربية.
18. شاهد الملا، دوافع النشاط الرياضي الجامعي، رسالة ماجستير تربية بدنية ورياضية، جامعة الجزائر، 1995.
19. محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، مصر، 1978.
20. حزام محمد ضياء القزوني: التربية الترويجية، الدار العربية للطباعة، بغداد، 1978.
21. محمد جلال: علم النفس التربوي الرياضي، مصر، ط4، 1975.
22. جلال محمد سري: الأمراض النفسية الاجتماعية، عالم الكتاب للنشر، القاهرة.
23. عبد الحميد الشواربي: جرائم الأحداث، دار المطبوعات الجامعية، مصر، 1991.
24. كمال دسوقي: النمو التربوي للطفل والمراهق، دار النهضة العربية، لبنان.
25. ماهر كامل: الزعامة عند الطفل، مكتبة الانجلو مصرية، القاهرة، ط1، 1998.
26. مصطفى غالب: علم النفس التربوي، دار مكتبة الهلال، بيروت لبنان، 2000.
27. علي محمد جعفر: الأحداث المنحرفون، المؤسسة الجامعية للنشر والتوزيع، بيروت لبنان، ط1، 1984.

28. محمد سلامة محمد خباري: الانحراف الاجتماعي ورعاية المنحرفين ، المكتب الجامعي، مصر، ط1، 2002.

29. محمد سيد فهمي: مقدمة في الخدمة الاجتماعية، دار المعرفة الجامعية ، مصر، 1997.

30. معوض عبد التواب : المرجع في شرح قانون الأحداث، دار المطبوعات الجامعية، مصر، ط3، 1997.

31. علي مانع: عوامل جنوح الأحداث في الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية، 1997.

32. الخولي أمين، الرياضة والمجتمع، سلسلة عالم المعرفة، الكويت .

33- ابراهيم سلامة، عبد الفتاح لطفى، المدخل في أصول التربية الرياضية وتاريخها، دار الكتب المصرية ، الاسكندرية ، مصر، 1986.

34- الرملي عباس، شحاتة محمد، اللياقة والصحة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر، 1991.

35- فوزي أحمد، نتائج الفرق الرياضية وعلاقتها بالمكانة الاجتماعية لرؤسائها، مجلة دراسات وبحوث جامعية، حلوان، مصر.

36- عبد الرحمان عيسوي، علم النفس الاجتماعي سيكولوجية الانحراف والجنوح والجريمة، ط 1، دار الكتب الجامعية، بيروت.

37- سند ابراهيم ليلة، علم النفس الجنائي، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان، 1990.

38- باسم محمد ولي، محمد جاسم محمد، مدخل إل علم النفس الاجتماعي، مكتبة دار النشر الثقافية، 2004.

39- خليل عبد الرحمان المعاينة، علم النفس الاجتماعي، دار الفكر ، ط 2، الأردن، 2007.

40- عبد الرحمان عيسوي، علم النفس الاجتماعي، دار المعرفة الجامعية، مصر، 2005.

41- رولان دورون فرنسوا بارو، ترجمة فؤاد شاهين، موسوعة علم النفس (مجلد 3، 2، 1)، ط1، دار

عويدات، بيروت، لبنان، 1997.

42- فرج عبد القادر طه وآخرون، معجم علم النفس والتحليل النفسي، ط1، دار النهضة العربية.

43- حسن شحاته، زينب النجار، معجم مصطلحات التربوية والنفسية، ط1، دار المصرية اللبنانية،

القاهرة، 2003.

44- محمد حسن العلوي، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة،

1998.

45- عصام عبد اللطيف عقاد، سيكولوجية العدوانية وترويضها، دار غريب، القاهرة، 2001.

46- BAN CHNZFA -Z- : influence du vécu sportif sur la
pédagogie de l'enseignant d'eps .mémoire majestaire .ALGER,
1996 .

47- - bouchlali et autre le sport a i' école fondamentale. 1987.

Office des publication universitaire .alger .

48- ROUCHE a les voie de l'autorité 1945.1964 revue de l'EPS .
n°148 .paris.

الملاحق
الملاحق

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس

مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم ل م د تربية بدنية ورياضية

استمارة استبيانیه

إليكم مجموعة من الأسئلة ونرجوا منكم ملؤها بكل شفافية وهذا في إطار بحثنا الذي نحن

بصدده انجازه وهذا بوضع علامة (x) في المكان المناسب.

تحت إشراف الأستاذ:

أحمد عطاء الله

إعداد الطالب:

عبد القادر صخري

لا	نعم	العبارات	ا
		أنا دائما مزاجي معتدل	1
		يصعب علي أن أجد ما أقوله عند محاولة التعرف على الناس	2
		أحيانا تسرع دقات قلبي أو تدق دقات غير منتظمة بدون بذل مجهود عنيف	3
		أشعر أحيانا أن دقات قلبي إلى وميض دون أن أعمل عملا شاقا	4
		أفقد السيطرة على أعصابي بسرعة ولكنني أستطيع التحكم فيها بسرعة أيضا	5
		يحمّر لوني بسرعة	6
		أحيانا أجد متعة كبيرة في مضايقة أو معاكسة الآخرين	7
		في بعض الأحيان لأحب رؤية بعض الناس في الشارع أو مكان عام	8
		إذا أخطأ الناس في حقي فإني أتمنى أن يصبهم الضرر	9
		سبق لي القيام ببعض الأشياء الخطرة بغرض التسلة أو المزاح	10
		إذا اضطرت إلى القيام بأداء بعض الأشياء الخطرة أستخدم القوة البدنية لحماية حقي فإني أفعل ذلك	11
		أستطيع أن أبعث الفرح بسهولة في سهرة مملّة	12
		أرتبك بسهولة أحيانا	13
		أعتبر نفسي غير لبق في التعامل معي الآخرين	14
		أشعر أحيانا بضيق في الصدر أو في التنفس	15
		أتخيل أحيانا بعض الضرر الذي قد يحدث نتيجة بعض الأخطاء التي أرتكبها	16
		أخجل من الدخول بمفردي في غرفة يجلس فيها البعض من الناس يتحدثون	17
		معدتي حساسة أشعر أحيانا بألم أو ضغط أو انتفاخ في معدتي	18
		يبدو علي الاضطراب والخوف أسرع من الآخرين	19
		عندما أصاب أحيانا بالفشل فإن ذلك لا يثيرني	20
		أفعل أشياء كثيرة أندم عليها فيما بعد	21
		الشخص الذي يؤذيني أتمنى له الضرر	22
		أشعر كثيرا بانتفاخ في بطني كما لو كانت مملوءة بالغازات	23
		عندما يغضب أحد أصدقائي من بعض الناس أدفعه إلى الانتقام منهم	24
		كثيرا ما أفكر في أن الحياة لا معنى لها	25
		يسعدني أن أضهر أخطاء الآخرين	26
		تدور في ذهني غالبا عندما أكون وسط جماعة كبيرة أحداث مشاجرة (خناق) ولا أستطيع مقاومة هذا التفكير	27
		يبدو علي النشاط والحيوية	28
		أنا من الذين يأخذون الأمور ببساطة وبدون عقد	29
		عندما يحاول البعض إهانتني فإني أحاول أن أتجاهل ذلك	30

31	عندما أغضب أو أثور فإنني لا أهتم لذلك
32	أرتبك بسهولة عندما أكون مع أشخاص مهمين أو رؤسائي
33	لا أستطيع غالبا التحكم في ضيقي وغضبي
34	أحلم في عدة ليال أشياء أعرف أنها لن تتحقق
35	يظهر عليا التوتر والارتباك بسهولة عند مواجهة أحداث معينة
36	أنا لسوء الحظ من الذين يغضبون بسرعة
37	غالبا ما تدور في ذهني أفكار غير هامة تسبب لي الضيق
38	أجد صعوبة في محاولة النوم
39	أقول أشياء بدون تفكير وأندم عليها فيما بعد
40	كثيرا ما يراودني التفكير في حياتي الحالية
41	أحب أن أعمل في الناس بعض المقالب غير المؤذية
42	أنظر غالبا إلى المستقبل بمنتهى الثقة
43	عندما تكون الأمور ضدي فإنني لا أفقد شجاعتي
44	أحب التنكيت على الآخرين
45	عندما أخرج عن شعوري فإنني أستطيع غالبا تهدئة نفسي بسرعة
46	كثيرا ما أستثار بسرعة من الآخرين
47	أجد صعوبة في كسب الآخرين بصفي
48	أستطيع أن أصنف نفسي بأنني شخص متكلم
49	أفرح أحيانا عند إصابة بعض ممن أحبهم
50	أفضل أن تلحق بي إصابة بالغة على أن أكون جباناً
51	أميل إلى عدم بدأ الحديث مع الآخرين
52	في أحيان كثيرة أفقد القدرة على التفكير
53	كثيرا ما أغضب بسرعة من الآخرين
54	غالبا ما أشعر بالإرهاك والتعب والتوتر
55	أحيانا يراودني التفكير أنني لا أصلح لأي شيء
56	عندما أفشل فإنني أستطيع التخلص من الفشل بسهولة

التكرار	الزمن	الوضعيات النمر	الأهداف الإجرائية	أجزاء الوحدة
يكرر التمرين 4-5 مرات	10 د	جري خفيف حول الملعب على شكل دائري لعبة التعاكس	أن يتعرف على فائدة الإحماء	مرحلة التحضير
	10 د	• تعليم الوضعية للملاكم لليد اليمنى أما واليد اليسرى بجانب الأذن • عند الإشارة يتقدم إلى البحث نحو الأمام بخطوتين بنفس الرجل سواء إلى الأمام أو الخلف	أن يتعلم الحدث على الوضعية الصحيحة كيفية التنقل إلى الأمام والخلف واليمين والشمال	مرحلة التعلم
	10 د	• تمارينات الاسترخاء • تمطيط العضلات	أن يتعلم الحدث على التمارينات الخفيفة للجسم	المرحلة النامية

التكرار	الزمن	الوضعيات النمر	الأهداف الإجرائية	أجزاء الوحدة
يكرر التمرين 5.4 مرات	10 د	جري خفيف حول الملعب على شكل دائري. تسخين عام (الأبجديات) تسخين خاص والتركيز على الأطراف العليا	تمدنة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	مرحلة التحضير
	25 د	• يقوم بالتنقل بالكره عن طريق تمرير والاستقبال صوب السلة والقيام بالتسديد • يقوم الأحداث بالتنقل في فوج كامل بالتمرير والاستقبال فيما بينهم في مدة (24 ثا) على طول الملعب • منافسة	• كيفية التمرين والاستقبال • أهمية العمل الجماعي المنظم لبلوغ الفائدة بناء هجوم بسيط	مرحلة التعلم
	15 د	• تمارينات الاسترخاء • تهطيط العضلات	أن يتعلم الحدث على التمارينات الرخيفة للجسم	المرحلة النامية