

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة



ميدان: علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية
فرع: النشاط البدني الرياضي المكيف
تخصص: النشاط البدني الرياضي المكيف

معهد: علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
قسم: النشاط البدني المكيف
رقم التسجيل: 1435084810

جامعة محمد بوضياف - المسيلة
Université Mohamed Boudiaf - M'sila

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر أكاديمي
إعداد الطالب: بن حليلة العيد

تحت عنوان

الأمن النفسي و علاقته ببعض المهارات الحياتية لدى
لاعبى كرة السلة على الكراسى

لجنة المناقشة:

رئيسا	جامعة.....	اسم ولقب الأستاذ(ة):.....
مشرفا	جامعة.....	بلخير عبد القادر
مناقشا	جامعة.....	اسم و لقب الأستاذ(ة):.....

السنة الجامعية: 2020-2019م



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ
وَالَّذِي يُضَوِّبُ الْمَوْتِ
وَالَّذِي يُحْيِي الْمَوْتِ
وَالَّذِي يُحْيِي الْمَوْتِ
وَالَّذِي يُحْيِي الْمَوْتِ

كلمة شكر

و كذلك مصداقا لقوله { ولئن شكرتم لأزيدنكم } سورة إبراهيم ، من الآية : 7
أولا و قبل كل شيء أشكر الله عزوجل الذي وفقني و قدرني على إنهاء هذا العمل
المتواضع ، الذي أرجو أن يكون عملا نافعا لي و لجميع الطلبة الباحثين . و بالأخص
في مجال النشاط البدني الرياضي المكيف .
و بكل امتنان و احترام أشكر الدكتور المشرف " عبد القادر بلخير " حفظه الله ، الذي لم
يبخل علي بعلمه و توجيهاته و إرشاداته القيمة التي مهدت لي الطريق لإتمام هذا العمل
في هذا الموسم الاستثنائي بسبب الوباء الذي نسال المولى عز وجل أن يرفعه علينا ، مع
تمنياتي للدكتور بالمزيد من النجاح و التوفيق ، فشكرا على تقانيه .
كما أشكر زملائي طلبة ماستر دفعة 2020/2019 .
و إلى كل أساتذتي و كل من علمني من المرحلة الابتدائية الى غاية نبلي شهادة الماستر
و إلى كل من ساعدني من قريب أو من بعيد في السر و العلن .

شكرا

إهداء

بسم الله الرحمان الرحيم

لَهُمْ أَجْرَانَا حَ الذَّلَّ قَلْبِنَ تَعَالَى الرَّحْمَ مَ مَ وَّ قُلْ رَبِّ ارْحَمْنَهُمْ مَا كَذَّبْنَا رُبِّي أَنِّي صَدِّغِيرَا {
(الإسراء : 24)

إلى التي أوصاني بها المولى خيرا وبرا ، إلى التي حملتني وهنا على وهن ، إلى التي سهرت الليالي
لأنام ملئ أجفاني إلى منبع الحب و الحنان إلى منبع الحب و الحنان إلى رمز الصفاء و الوفاء و
العطاء، إلى أُمي الغالية **فطيمة**. حفظها الله و رعاها في كل وقت بعينه التي لا تنام .

و إلى أخواني و كل الأهل و الأقارب .

إلى من يجري في عروقي حبهم و ينبض قلبي بحبهم : إلى كل الأصدقاء ، إلى كل الأساتذة ، كل
الأحبة و كل من مد لنا يد العون ...

أهدي ثمرة جهدي و تعبي هذا العمل المتواضع ، الذي وفقنا الله في إتمامه .

شكرا للجميع

العيد

فهرس المحتويات



فهرس المحتويات

إهداء	
شكر و عرفان	
فهرس المحتويات	
أ	مقدمة
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
6	1- الاشكالية
7	2- أهداف الدراسة
7	3- أهمية الدراسة
7	4- فرضيات الدراسة
8-7	5- تحديد المفاهيم و المصطلحات
8	6- الدراسات السابقة
الجانب النظري	
الفصل الثاني: الأمن النفسي	
10	تعريف الأمن النفسي
11-10	خصائص الأمن النفسي
12-11	أهداف الأمن النفسي
13-12	أبعاد الأمن النفسي
16-13	أساليب تحقيق الأمن النفسي
17-16	وسائل تحقيق الأمن النفسي
19-17	حاجات مقترحة لتحقيق الأمن
23-19	مؤشرات الأمن النفسي عند ماسلو
24-23	العوامل المؤثرة في الأمن النفسي
26-24	الأمن النفسي من منظور إسلامي

فهرس المحتويات

الفصل الثالث:المهارات الحياتية	
28	تعريف المهارة
30-28	مواصفات المهارة
30	مبادئ تعلم المهارات
33-30	مراحل اكتساب المهارات
34-33	اهمية اكتساب المهارات الحياتية
35-34	الحاجة لاكتساب مهارات التفاعل مع الحياة
36-35	خصائص المهارات الحياتية
37-36	عوامل اكتساب المهارات الحياتية
37	تعليم المهارات الحياتية كنهج
64-37	تصنيف المهارات الحياتية
الفصل الرابع : رياضة الكراسي المتحركة	
66	تمهيد
67	واقع ذوي الاحتياجات الخاصة
68-67	نشأة رياضة ذوي الاحتياجات الخاصة
71-68	تطور رياضة ذوي الاحتياجات الخاصة
71	بطولات الاتحاد الدولي لكرة السلة بالكراسي المتحركة
72-71	أهمية الكراسي المتحركة وكيفية وكيفية التدريب عليها
73-72	طرق التدريب على الكرسي المتحرك
75-73	الخطوات التعليمية لرياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة
80-75	القواعد والقوانين الأساسية لرياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة
81-80	التصنيف الرياضي للعاقين حركيا
83	الخاتمة
89-85	قائمة المصادر والمراجع
	ملخص الدراسة باللغة العربية واللغة الفرنسية

مقدمة



مقدمة:

يعد الأمن النفسي مطلباً رئيسياً وضرورياً لحياة الفرد والمجتمع، فهو أحد أهم مقومات الحياة فلا يستطيع الفرد منا تحمل حياة الخوف والتهديد والفرع والقلق لدى نسعى نحن البشر إلى محاربة هذه المخاوف بكل ما لنا من طاقة لننعم بحياة أفضل يسودها الاستقرار والهدوء والطمأنينة والسكون، وعند الحديث عن الأمن النفسي نجد العديد من العلماء من يصنفوه في مراتب فهناك من وضعوه في المرتبة الثانية بعد الحاجات الفسيولوجية والبعض الآخر وضعوه في المرتبة الأولى مع الحاجة إلى الأمن الغذائي، الأمر الذي يجعله في الحاجة دائمة إلى الاستشارة وتحقيق أفضل دافعية للإنجاز .

فتشهد الرياضة اليوم تطوراً كبيراً و تحتل مكانة هامة في التقويم الحضاري لمختلف الشعوب حيث شملت جميع شرائح المجتمع و مختلف فئاته العمرية بما في ذلك فئة المعاقين. و قد حقق لاعبي المنتخبات الوطنية و القومية لمختلف الدول من فئة المعاقين نتائج باهرة و متقدمة في مختلف الأنشطة الرياضية للمعاقين. ومثال ذلك ما تم انجازه في الدورات الاولمبية في السنوات الاخيرة اطلانتا و سيدني 1996-2000 -و وفق المهج العلمي في التدريب الرياضي الذي يحقق الوصول بهم الى المستويات الرياضية العالية و جب استغلال كل القدرات البدنية و المهارية و الخططية و النفسية بصورة متكاملة في سبيل تحقيق الاداء الرياضي رفيع المستوى و تحطيم الارقام القياسية. حيث يعتبر الجانب النفسي واحد من الركائز الهامة التي يجب عدم اهمالها في تدريب المعاقين وقد اثبتت الكثير من الدراسات و البحوث العلمية في المجال الرياضي دور الجانب النفسي في تحقيق الانجاز الرياضي العالي. و الشخصية احد الرموز الهامة في برامج الاعداد النفسي للمعاقين حيث يذكر محمد حسن أبو عيبة (1986) أن لكل نشاط من الأنشطة الرياضية متطلبات خاصة في بناء الشخصية الرياضية، والنشاط الرياضى مجموعته له خصائص مميزة، ومن أجل النجاح فى نشاط رياضى محدد لابد من توافر سمات معينة فى الشخصية، فالفرد

الرياضة الذي يفترق الى السمات النفسية الإيجابية لن يستطيع مهما بلغت قدراته ومستوياته البدنية والفنية تحقيق أعلى المستويات نظرا لأن هذه السمات تؤثر بصورة مباشرة في مستوى الشخصية. (21-175). وفي المراحل الأولى من إعداد اللاعبين يتطلب التكامل بحيث يعمل على تطوير القدرات البدنية والمهارية الى جانب جوانب الشخصية بما فيها السمات الشخصية حتى يمكن تحقيق الاستفادة من التأثير الإيجابي لهذه السمات في المجال التنافسي، وعدم إغفالها حتى لا تعوق تحقيق الإنجاز على المستوى العالي. وكما تم ذكره سابقا أن طبيعة المستويات الرياضية العالية تتطلب من الفرد الرياضى ضرورة استخدام قدراته البدنية والمهارية والخطية والنفسية لأقصى درجة ممكنة وذلك لمحاولة إحراز أفضل مستوى ممكن والتكامل بين جوانب الشخصية والذي يتمثل في السمات الشخصية التي تمثل بعدا هاما في الإعداد النفسي للاعبين حيث تلعب دورا هاما في تطوير الأداء وأصبح ينظر إليها كأحد المتغيرات النفسية التي يجب العناية بها جنبا إلى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية والخطية. وتعتبر رياضة كرة السلة على الكرسي المتحركة فئة المعاقين حركيا - أحد الأنشطة الرياضية التنافسية التي تتميز بالأداء الحركي المتغير والذي يتطلب القدرة على التجاوب السريع مع ظروف المباراة، كما أنها تتميز بالكفاح المباشر بين اللاعبين، بالإضافة الى أنها تزخر بالعديد من المواقف والضغوط النفسية التي تتميز بشدتها وسرعة تغيرها، والذي من شأنه أن يؤثر على الأداء المهارى والخطي للاعب ومن ثم على نتيجة المباراة ولذلك كان لزاما على المدربين التخطيط المبكر لتنمية سمات الشخصية لرياضي الكراسي المتحركة التي تؤثر بشكل مباشر في الاداء الرياضي لهم حتى تمكنهم من تحقيق الفوز في المنافسات بجانب إعدادهم البدني والمهارى والخطي. ومن هذا المنطلق اتجه الباحث الى هذه الدراسة والتي تهدف الى التعرف على السمات الشخصية المميزة لرياضي الكراسي المتحركة. مما قد يسهم في الاستفادة منها في برامج الإعداد النفسي لرياضي الكراسي المتحركة لتطوير سماتهم الشخصية التي تؤثر بشكل مباشر في ادائهم الرياضي

وتطوير دافعية الانجاز لديهم و المرتبطة بالمواقف التنافسية الرياضية مما يؤثر بصورة جيدة في اداء ونتائج المباريات.

ومن خلال عرضنا للمقدمة نتناول أهم ما نعالج من خلال الفصول وهي كالآتي:

الفصل الاول: والذي عالجنا فيه مصطلح الأمن النفسي

الفصل الثاني: المهارات الحياتية

الفصل الثالث: لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة

وخرجنا بخلاصة عامة

الجانب النظري



الفصل الأول: الإطار العام للدراسة



إشكالية الدراسة:

إن تشخيص المشاكل النفسية والاجتماعية للشخص المعاق أدى إلى تعدد الدراسات التي تناولت مشكلة الإعاقة وأثارها ومضاعفاتها النفسية الناجمة عن الشعور بالإحباط والإحساس بالفشل والشعور بالذنب واحتقار النفس، كما تؤثر البيئة الاجتماعية تأثيراً سلبياً في صاحب العاهة ويساهم في تكوين صراع نفسي وتزيد من الشعور بالنقص.

فإن ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف كوسيلة للتغلب على الإعاقة والشعور بالنقص وعدم الثقة في النفس، وممارسة النشاط الرياضي المكيف عامل من العوامل الأساسية التي تساعد الفرد المعاق على تقبل عجزه وتعويضه من أجل تحدي شعور بالعجز والألم وتحرير النفس.

والنشاط البدني الرياضي المكيف يلعب دوراً هاماً في تحقيق التوافق النفسي العام.

لقد أثبتت العديد من الدراسات والبحوث في المجال النفسي والرياضي للمعاقين أن ممارسة الرياضة بمختلف أنواعها تلعب دوراً فعالاً في تطوير قدرات الفرد البدنية والفكرية والنفسية. كما لها أهمية في الوقاية من بعض الأمراض النفسية كالقلق والخوف والاكئاب والانطواء على الذات، على غير ذلك من الاضطرابات السلوكية.

حيث نجد أن هذه الأمراض والاضطرابات النفسية والسلوكية تنتشر بكثرة عند المعاقين وبالتالي فإن النشاط الرياضي يتيح للمعاق فرصاً للحفاظ على توازنه النفسي وتحقيقه وتأكيد ذاته وتعزيز ثقته بنفسه وبالتالي تحقيق توازنه الداخلي.

وعلى ضوء ما تقدم يسعى الباحث لإجراء هذه الدراسة والتعمق فيها وذلك قصد تحقيق تحديد درجة تحقيق الأمن النفسي على رياضي الكراسي المتحركة وعليه يطرح التساؤل العام: هل الأمن النفسي له علاقة ببعض المهارات الحياتية لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة؟

ومنه جاءت التساؤلات الفرعية التالية:

- 1- هل لاعبي رياضة على الكراسي المتحركة أكثر أماناً من الناحية النفسية عن غيرهم؟
- 2- هل يوجد فروق في الأمن النفسي لدى لاعبي الكراسي المتحركة بين الممارسين والغير

ممارسين للنشاط الحركي المكيف؟

3- أهداف البحث:

- معرفة مدى تأثير ممارسة النشاط الحركي المكيف على الأمن النفسي على لاعبيها
- معرفة من أهم الأكثر أماناً من الجانب النفسي بين الممارسين للنشاط الحركي المكيف والغيرممارسين.
- معرفة الفروق في الأمن النفسي لدى لاعبي الكراسي المتحركة .

الفرضيات:

- الفرضية العامة:
- هناك علاقة قائمة بين الأمن النفسي ببعض المهارات الحياتية لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة .

- الفرضيات الجزئية:

- إن لاعبي رياضة الكراسي المتحركة أكثر أماناً من الجانب النفسي من نظرائهم الغير ممارسين .

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الأمن النفسي لدى المعاقين بين الممارسين والغير ممارسين للنشاط الحركي المكيف لصالح الممارسين .

-تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

تعريف الأمن النفسي في اللغة:

الأمن الذي هو ضد الخوف، يقال أمن أمناً وأماناً وأمنه إذا إطمأن، ولم يخف فهو أمن وأصل (الأمن) طمأنينة في النفس

اصطلاحاً :

عرفه زهران بأنه الطمأنينة النفسية أو الانفعالية وهو الأمن الشخصي أو أمن كل فرد على حدة، وهو حالة يكون فيها إشباع الحاجات مضموناً وغير معرض للخطر وهو محرك الفرد لتحقيق، أمنه وترتبط الحاجة إلى الأمن ارتباطاً وثيقاً بغريزة المحافظة على البقاء

تعريف رياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة:

هي لعبة رياضية حركية على قدر كبير من الفائدة الوظيفية والنفسية لمن يمارسها حيث يشارك في جهودها أجهزة الجسم جميعاً .

الدراسات السابقة والمثابرة:

- الشعور بالأمن النفسي و تأثره ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية .

-الامن النفسي و علاقته بمفهوم الذات لدى المعاقين بصريا .

-المهارات الحياتية و علاقتها بالذكاءات المتعددة لدى طلبة المرحلة الثانوية في قطاع غزة .

-دور النشاط البدني المكيف في تنمية بعض السمات الشخصية (العصبية -العدوانية -الاكتئابية -قابلية الاستثارة) لدى المعاقين حركيا .

- اسهامات الطب الرياضي في علاج الاصابات الرياضية لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة

الفصل الثاني: الأمن النفسي



1- الأمن النفسي :**1-1- الأمن النفسي لغة :**

معنى الأمن في اللغة العربية الطمأنينة و عدم الخوف ، فإنه يقال :أمنَ أماناً و أمانه إذا اطمأن و لم يخف فهو آمن و أمين ، و يقال أمن فلان على كذا إذا وثق به و اطمأن إليه.(المعجم الوسيط ج1/18)
وفي لسان العرب يرى ابن منظور أن الأمن لغة يعني الأمان و الأمانة ، و قد أمنت فأنا آمن ، و الأمن ضد الخوف ، و يقال أمنتَه فهو ضد أخفته ، و في التنزيل العزيز : " و آمنهم من خوف " ، الأمن و منه : " إذ يغشيكم النعاس آمنه منه و ينزل عليكم من السماء ماء ليطهركم به " نصب آمنه لأنه مفعول به ، كقولك : فعلت ذلك حذر الشر . (ابن منظور ، ب ت ، 140)

أي أن الأمن هو الأمانة ضد الخوف و أمنتَه ضد أخفته و الأمن ضد الخوف و الأمنه و الأمن و المأمَن موضع الأمن ، حيث يشير التعريف اللغوي للأمن إلى مسألة التداخل بين الإحساس بعدم الخوف و الأمن النفسي فضلا عن التقاطع مع مفهوم الطمأنينة و إحساس الفرد بالرضا و الراحة النفسية .

1-2- الأمن النفسي اصطلاحاً :

اختلفت مفاهيم الأمن النفسي باختلاف الباحثين و اختلاف زاوية نظر كل منهم لهذا المفهوم الهام، و لم يخل الأمر من بعض التداخل مع المفاهيم النفسية الأخرى كالطمأنينة الانفعالية ، و الأمن الذاتي ، و الأمن الانفعالي .

فالأمن النفسي : هو سكون النفس و طمأنينتها عند تعرضها لأزمة تحمل في ثناياها خطراً من الأخطار ، كذلك شعور الفرد بالحماية من التعرض للأخطار الاجتماعية و الاقتصادية و العسكرية المحيطة به . (الصنيع ، 1995 : 70)

فالأمن النفسي هو الطمأنينة النفسية أو الانفعالية و هو الأمن الشخصي ، أو أمن كل فرد على حدة ، و هو حالة يكون فيها إشباع الحاجات مضمونا و غير معرض للخطر و هو محرك الفرد لتحقيق أمنه و لدرء الخطر الذي يهدد أمنه ، و يرتبط الحاجة إلى الأمن ارتباطاً وثيقاً بغريزة المحافظة على البقاء. (زهران ، 1989 ، 296)

2- خصائص الأمن النفسي:

الامن النفسي ظاهرة تكاملية تراكمية نفسية معرفية فلسفية اجتماعية كميّوا إنسانية ومن أهم خصائص الامن النفسي : (سعد ، 1999م ، 19)

2-1- نفسية : تستند إلى الطاقة النفسية يعبر عنه في مستويات من الكبت والتوتر والسيطرة الإرادية والإرادانية للانفعالات والانفعالات الشخصية ، قابل للقياس في ضوء محك للإنجاز الشخصي و الاجتماعي حيث يؤثر و يتأثر أمن الشخص النفسي بهما ، فضلا عن أثر نمط الشخصية و مفهوم الذات لديها .

2-2 - معرفية فلسفية : يتحدد الأمن النفسي أول ما يتحدد بقيمة الأشياء و الموضوعات المهددة للذات و معانيها المعرفية ، إذ قلما نخشى أو نهدد أو يساء إلى اتراننا و نسلك سلوكا ماديا يجسد ذلك ، قبل أن نكون قد حكمنا مسبقا أفكارا معرفية فلسفية تشكل جزءا من منظومتنا المعرفية بطبيعة و نمط السلوك الذي نسلك ، إن اتجاهاتنا السلبية أو الإيجابية و تقويماتنا المعرفية الفلسفية لها تلعب دورا فاعلا في تحديد أثارها ، فمشاعر القلق و الخوف و الإحساس بالرغف ترتبط بشكل أساسي بالقيمة الفلسفية التي تقوم بها أسباب تلك المشاعر ، هناك فرق كبير بين شخص يقوم الحياة بمتغيراتها تقويما عاليا و يعدها جديدة بالحياة و العمل من أجلها و بين آخر يعدها عبئا و غير جديدة بأن تعاش .

2-3-اجتماعية : فالعلاقة مع المجتمع ليست علاقة خارجية تفرضها ظروف بعيدة عن الذات ، عن طريق علاقة ما مع القوانين ، و النسيج الاجتماعي المستقل نظريا عن نسيج هذه الذات ، و إنما علاقة تتطبع وفق التنشئة الاجتماعية في وجدان الفرد و خريطته المعرفية ، و تصبح قادرة على العمل داخل الفرد حتى في غياب عامل المباشرة في العلاقة مع الفلسفة الاجتماعية و تشريعاتها المكتوبة ، و لذلك يصعب الحديث عن أمن نفسي شخصي دون هوية اجتماعية محددة ، فما يهدد الاستقرار النفسي في مجتمع ما قد لا يثير أدنى درجات الاهتمام في مجتمع آخر .

2-4-كمية : ينطوي مفهوم الأمن النفسي على وجود مقدار كمي له وزن ما يمكن قياسه و يظهر على شكل سلوك أو طاقة ، و هذا ما جعل الحديث عن مستويات الأمن النفسي معقولا و يستند إليه عمل تشخيصي يصنف أنماط الشخصيات إلى سلوك أمن بمقدار أو شخصية آمنة بمقدار ، و هذا الفهم الكمي للأمن النفسي يوفر إمكانية التدخل العلمي على مستوى القياس و التشخيص و العلاج .

2-5-إنسانية : الأمن النفسي سمة يشترك فيها أبناء البشر مهما كانت مراحلهم العمرية أو مستوياتهم الاجتماعية الثقافية أو المعرفية ، و بالتالي فهو سمة إنسانية و تحصين هذه السمة والتدخل للتأثير الإيجابي بمستويات عدم أمنها هو مهمة إنسانية تؤدي إلى إنسانية آمنة منتجة و مبدعة .

3-أهداف الأمن النفسي :

الإنسان الذي يشعر بالأمن يسعد في عمله و ينتج و يمارس حياته الطبيعية ، و تختلف الحاجة الى الأمن و خدماته من شخص الى آخر ، بالنسبة للفرد و المجتمع و الدولة ، فبالنسبة للفرد فإن خدمات

الأمن هي الضمان لحريته ، و بالنسبة للمجتمع ، فهي تحافظ على سلامته من العوامل التي تهدد مقوماته النظامية ، بالنسبة للدولة ، فإن الأمن يحافظ على كيانها و استقرار الحال في ربوعها (زهرا ، 2002 ، ص:84)

إن الأمن النفسي مسؤولية جماعية و مجتمعية تتحقق :

-إزالة عوامل الخوف من الإجرام و الانحراف و الشعور بعدم الأمن ، يحقق الرغبة الأكيدة في التعاون من أجل تحقيق الوقاية و التخلص من مثل هذه الأحاسيس من خلال تطبيق مضامين الأمن الشامل .
- توعية و تثقيف الجمهور و ضمان إطلاعهم على الوضعية الأمنية من واقع الإحصائيات و الجهود المبذولة و ما تم تحقيقه من نتائج إيجابية و ما تم توفيره من إمكانيات المشاركة للدعم و المؤازرة .
- خلق رادع ذاتي ، من خلال تنشئة المواطن و توعيدته على الالتزام بأحكام التشريعات النافذة و توفير عوامل التحصين الذاتي بجهد متكامل ، بدءاً من الأسرة و المدرسة و المسجد و الهيئات المجتمعية و غيرها

- إن مهمة الأمن هي مهمة كل إنسان ، و إن المسؤولية عنه مسؤولية جماعية ، فرداً كان أم جماعة ، هيئة أم سلطة ، و ينبغي لنا جميعاً أن نكون على استعداد لاستخدامه و مناشدته بكل الوسائل و السبل حتى نتمكن من إبلاغ الرأي العام على أهميته و إجراءات الوقاية لمنع المشكلات من أن تتفاقم فنتحول الى صراعات ، و بعبارة أخرى يجب علينا أن نوحّد الأمن و السلم في القلوب وفي الثقافات ، فخلق ثقافة الأمن هو مهمة الجميع (الدولة ، السلطة ، الهيئات الاجتماعية ، المدرس، المربي ، ... وغيرهم) ولم يعد الأمن إتفاقاً بين الأقوياء أو أنه نعمة أسبقها الحق سبحانه و تعالى على بلد سعيد الحظ أو أنه وضع اجتماعي يستطيع كل فرد في أي وقت أن يسهم فيه .

(www.minshawi.com)

4-أبعاد الأمن النفسي :

الأبعاد الأساسية و الثانوية للأمن النفسي حسب ما ذكرها (زهرا ، 1989م ، 298) ، أما الأبعاد الأساسية فتتطوي على :

- * الشعور بالتقبل و الحب و علاقات الدفئ و المودة مع الآخرين ، و من مظاهر ذلك الاستقرار و الزواج و هو أمن و مودة ورحمة و ألفة و إشباع حاجات والديه و رعاية الأولاد و تربيتهم .
- * الشعور بالانتماء إلى الجماعة و المكانة فيها و تحقيق الذات و العمل الذي يدر دخلاً يكفي لحياة كريمة في الحاضر و المستقبل .

- * الشعور بالسلامة و السلام ، و غياب مهددات الأمن مثل الخطر و العدوان و الجوع و الخوف .
- و أما الأبعاد الثانوية فتتطوي على :
- * إدراك العالم و الحياة على أنه بيئة سارة دافئة يشعر بالكرامة و بالعدالة و بالاطمئنان و الارتياح .
- * إدراك الآخرين بوصفهم ودودين وأخيار و تبادل الاحترام معهم .
- * الثقة بالآخرين و حبهم و الارتياح للاتصال بهم ، و حسن التعامل معهم ، و كثرة الأصدقاء .
- * التسامح مع الآخرين (و عدم التعصب)
- * التفاؤل و توقع الخير (و الأمل و الاطمئنان إلى المستقبل و حسن الحظ)
- * الشعور بالسعادة و الرضا عن النفس و في الحياة
- * الشعور بالهدوء و الارتياح و الاستقرار الانفعالي و الخلو من الصراعات
- * الانطلاق و التحرر و التمرکز حول الآخرين إلى جانب الذات (و الشعور بالمسؤولية الاجتماعية و ممارستها)
- * تقبل الذات و التسامح معها ، و الثقة في النفس (و الشعور بالنفع و الفائدة في الحياة)

5-أساليب تحقيق الأمن النفسي :

لتحقيق الأمن النفسي يلجأ الفرد الى ما يسمى " عمليات الأمن النفسي " و هي أنشطة يستخدمها الجهاز النفسي لخفض أو التخلص من التوتر و تحقيق تقدير الذات و الشعور بالأمان ، و يجد الفرد أمنه النفسي في انضمامه الى جماعة تشعره بهذا الأمن .

و الأسرة السعيدة و المناخ الأسري المناسب لنمو أفرادها نمو سليما و إشباع حاجاتهم و خاصة الحاجة الى الأمن يؤدي الى تحقيق الأمن النفسي ، و أسرة العمل و الانتماء الى نقابة يزيد الشعور بالأمن النفسي ، و يقابل هذا الانتماء الى الوطن .

(bates et al 1985)

كما أن جماعات الرفاق تدعم الأمن النفسي لأفرادها و يتضح ذلك في جماعات العمل في السلم و الحرب و الإنتاج حيث يعتمد الأفراد بعضهم على بعض بشكل واضح ، حتى يشعروا بدرجة أكبر من الأمن و الاستقرار (زهران ، 2002 ، ص89)

أما النمط السلوكي الخاص بتلبية الحاجة الى الأمن النفسي فهو أن الشخصية تكون في حاجة الى التحرر من الخوف أيا كان مصدره ، كما أنه يكون أمانا في حالة اطمئنانه على صحته و عمله و مستقبله و أولاده و حقوقه و مركزه الاجتماعي . فإذا حدث ما يهدد ذلك أو توقعه الفرد فقد شعوره بالأمن،

فالنمط السلوكي الشعوري المتوافق والخاص بتلبية الحاجة الى الأمن النفسي بالنسبة للدارس أو المعلم في واقع الجماعة التعليمية يعتبر نمطا سلوكيا مكتسبا يرتبط بتلبية احتياج جماعي متعلم من خلال التنشئة و التربية و يهدف الى تحقيق حاجة الفرد الى أمنه على نفسه و صحته و مستقبله الدراسي ، كما يرتبط تحقيقه أيضا في واقع الجماعة التعليمية بسيادة و انتشار العادات السلوكية الخاصة بالتححرر من الخوف و عدم التهديد من قبل الأساتذة و كذلك بالشعور بالرضا عن المادة العلمية و الأساتذة و الأجهزة الخدمية فيما لا شك فيه أن عدم سيادة تلك العادات السلوكية المرتبطة بتلبية الحاجة الى الأمن النفسي " يتعلق بعدم مراعاة الابتعاد عن التهديد من قبل القائمين على العمل و كذلك عمليات النقد ، و العقاب و الإهمال و التذبذب في المعاملة ، أو فرض واجبات ثقيلة تشكل أعباء غير محتملة (أبو شنب، 1996 : ص 60)

و كما هو معلوم فالإنسان يولد مزودا بمجموعة من الدوافع منها الفطرية أو الولادية والتي تمتلك وظيفة الحفاظ على حياة الكائن البشري ، و حمايته من الأخطار و من هذه الدوافع على سبيل المثال (دافع الجوع و العطش و الدافع الجنسي و دافع الحاجة الى الهواء و الحفاظ على حرارة الجسد و التخلص من التعب و تجنب الألم ... الخ) . كما يكتسب خلال مجرى حياته من خلال عملية التنشئة الاجتماعية أو عن طريق ملاحظة مجموعة من الدوافع تطلق عليها تسمية الدوافع الثانوية ، وهي دوافع يختص بها الإنسان دون غيره من الكائنات الحية و من بينها : الحاجة الى الحب و الاحترام و التقدير و الأمن و الانجاز و اللعب و الاستقلالية و التخلص من التوتر (رضوان ، 2002 ، ص71)

كما أن الحاجة الى الأمن تظهر أهميتها بمجرد إشباع الحاجات البيولوجية و خاصة بالنسبة للكبار . كما تظهر هذه الحاجة عند الأطفال عند تعرضهم للخوف، وتدفع الحاجة الى الأمن الناس الى الحرص و الحذر، وهي التي تثير فينا الرغبة لتملك المال والعقارات والادخار هذا علاوة على الأمن الروحي الذي تبعثه الطقوس الدينية (مرسى، 1996).

وتشير العلاقة بين الضبط الداخلي والخارجي وبعض أساليب المعاملة الوالدية في الأسر وتوصل الى وجود علاقة من بعض أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء وبين الاعتقاد في الضبط و الى المعاملة الوالدية السوية التي توفر للطفل الإحساس بالأمن و الطمأنينة تحرك دوافعه الى التعلم و التجريب و الاحتكاك مع المواقف و الأحداث في البيئة الخارجية بحرية و جرأة ، أما الطفل الذي يترك دون رعاية من قبل الوالدين في مواجهة المواقف و الأحداث في بيئته فيفقد الثقة بالنفس و يشعر بعدم

الكفاءة في مواجهة المواقف الخارجية و تطور اعتقادات متعصبة أو توقعات ضبط خارجية (جبر، 1987، ص107)

ومن حاجات الأمن أي الحاجة إلى الشعور بالطمأنينة و زوال القلق الناجم عن جميع أنواع التهديد ، و يمكن اعتبار الظروف الاحتلالية و الاستيطانية التي يعيشها أبناء شعبنا ، و الإجراءات القمعية التي تعاني منها مدننا و قرانا و مخيماتنا من أنواع التهديدات التي تنتقص من أمننا النفسي (جبر ، 1987 ، ص107)

ان الشعور بالأمن و يمثل هذا المستوى مرحلة متقدمة من الحاجات الفسيولوجية ، و قد تتفاوت تفسيرات مفهوم الأمن لدى الأفراد متأثرين في ذلك ببيئاتهم و ظروفهم ، فقد يعني الأمن لبعضهم ضمان دخل مرتفع لمواجهة حالات المرض أو الشيخوخة ، بينما قد يعني للآخرين تثبيتا في العمل و ما الى ذلك . المهم أن مفهوم الأمن لدى الإنسان يشكل دافعا لاندماجه في نشاطات معينة متطلعا الى أن يحقق اندماجه هذا إشباعا لحاجاته المختلفة التي من بينها إحساسه بالأمن و الحماية من الأذى الجسدي أو الانفعالي (الطويل ، 1998 ، ص 182)

و تحدث أغلب دوافعنا الأساسية التي ترافقها عدة انفعالات مميزة ، فالحاجة الى الطعام يقترن بانفعال الجوع الذي يعرض الشخص الى التوتر الانفعالي ، و دافع طلب الأمن النفسي و الطمأنينة يقترن بانفعال الخوف ، وبذلك يكون الانفعال هو القوة المحركة للدافع (تيم ، 1999) .

وتنشأ الحاجة إلى الانتماء أساسا من إشباع الحاجة إلى الطمأنينة و الحب فكل كائن بشري يسعى لأن يكون عضوا في جماعة ، فيقول الطفل بافتخار : أمي ، أخي الأكبر ليست إلتعبيرا عن حب الطفل لنفسه و هو في بداية إنتمائه للعائلة ، و يعتبر هذا الانتماء للآخرين بداية الإحساس المتزايد بالانتماء الى جماعة . و ينطلق الأطفال من هذا الإنتماء العائلي الى الانتماء الى الأصدقاء، و المدرسة أو الجماعة في المدينة التي يسكنها أو جماعة في مدينة أخرى (عويس، 2003)

ولا تقتصر الحاجة للأمن على الأطفال ، بل أن الكبار أيضا بحاجة دائمة للشعور بالأمن و الاستقرار ، يمثل ذلك في بحثهم عن الوظائف المستقرة ذات الدخل الثابت و المستقبل المضمون ، و في اهتمامهم بالمعاشات ، و في تأمينهم لحياتهم بادخار المال او بالتعامل مع شركات التأمين ...أو نحو ذلك ، بل أصبحت الحكومات و الهيئات العامة بعد أن أحست بأهمية هذا الدافع و أثره في حياة الإنسان وفي

عمله ، تهتم بتحقيقه في صورة مشروعات ضد البطالة و للرعاية الاجتماعية عند المرض أو الشيخوخة أو غير ذلك من الخدمات التي تهدف الى بث الطمأنينة في نفوس الناس و إشعارهم بالأمن بالنسبة لحياتهم و مستقبلهم (عويضة ، 1996)

و كما أكدت العديد من الدراسات و البحوث المختلفة أن صعوبات النطق تشترك فيها عوامل نفسية و عوامل جسمية و يمد لها ظهورها طريقة نموه الشخصي و تكوينه ، و هذه يشترك فيها عوامل بعضها وراثية و بعضها بيئية ... و العامل النفسي الأساسي المصاحب للقلق أو الخوف أو فقدان الشعور بالأمن أو الشعور بالنقص .

و يشار أيضا أن ظروف التربية و التنشئة الخاطئة لها آثار سلبية على صحة الفرد النفسية فظروف الرفض أو نقص الرعاية و الحماية و الحب يؤدي الى عدم الشعور بالأمن و الشعور بالوحدة و محاولة جذب انتباه الآخرين و السلبية و الخضوع أو الشعور العدائي و التمرد و عدم القدرة على تبادل العواطف و الخجل و العصبية و سوء التوافق و الخوف من المستقبل (زهران ، 1974)

6- وسائل تحقيق الأمن النفسي :

هنالك العديد من الوسائل و الأساليب التي من خلالها يتحقق الأمن النفسي للفرد في مجتمعه ، فالبعض يتحقق الأمن النفسي له من خلال عمل دائم يتقاضى فيه أجر معقول يسد حاجاته النفسية و الأسرية ، و آخر من خلال تأمين صحي ، و البعض من خلال بناء بيت و حرية التنقل و السفر و التجارة ، و الطالب الفلسطيني من خلال تعلمه و تخرجه و توظيفه ضمن تخصصه و إنشاء بيت و مساعدته ليرتبط بشريكة حياته ، و إشباع حاجاته النفسية و تقدير الآخرين له ، و تحقيق ذاته ، الإنسان مسؤول عن تحقيق الأمن لنفسه و في المجتمع ، و ذلك عن طريق العديد من الأساليب الاقتصادية ، و السياسية ، و الاجتماعية ، و التربوية ، و النفسية و كل الإجراءات التي تتخذها أجهزة الأمن (زهران ، 2002 ، ص:84)

و لتحقيق الأمن النفسي يتعين على الفرد ما يلي :

- إشباع الحاجات الأولية للفرد أساسا هاما في تحقيق الأمن و الطمأنينة النفسية ، و هذا ما أكدت عليه النظريات النفسية و التصور الإسلامي بحيث وضعتها في المرتبة الأولى من حاجات الإنسان التي لا حياة بدونها (الصنيع ، 1995)

- الثقة بالنفس و التي تعد من أهم ما يدعم شعور الفرد بالأمن و العكس صحيح ، فأحد أسباب فقدان الشعور بالأمن و الإضطرابات الشخصية هو فقدان الثقة بالنفس (راجح ، 1992)

- تقدير الذات و تطويرها و هو أسلوب يقوم على أن الفرد قدراته ، و يعتمد عليها عند الأزمات ، ثم يقوم بتطوير الذات ، عن طريق العمل على إكسابها مهارات و خبرات جديدة تعينه على مواجهة الصعوبات التي تتجدد في الحياة (الصنيع ، 1995 ، ص : 70)

- العمل على كسب رضا الناس و حبهم و مساندتهم الاجتماعية و العاطفية بحيث يجد من يرجع إليه عند الحاجة ، كما أن للمجتمع دور في تقديم الخدمات التي تضمن للفرد الأمن عن طريق المساواة في معاملة جميع الأفراد مهما كانت مراكزهم الاجتماعية لأن العدل أساس الأمن (راجح ، 1992)

- الاعتراف بالنقص و عدم الكمال : حيث أن وعي الفرد بعدم بلوغه الكمال يجعله يفهم طبيعة قدراته و ضعفها و بالتالي فانه يقوم باستغلال تلك القدرات الاستغلال المناسب دون القيام بإهدارها من غير فائدة حتى لا يخسرها عندما يكون في أمس الحاجة إليها ، ومن هنا فإنه يسعى الى سد ما لديه من نقائص عن طريق التعاون مع الآخرين ، و هذا يشعره بالأمن لأن ذلك يجعله يؤمن بأنه لا يستطيع مواجهة الأخطار وحده دون مساعدة الآخرين و التعاون معهم (الصنيع ، 1995)

- معرفة حقيقة الواقع : و هذا يقع على عاتق المجتمع و له الدور الكبير في توفيره و خاصة في الحياة المعاصرة التي أصبح الفرد فيها يعتمد على وسائل الإعلام في معرفة الحقائق المختلفة ، و تظهر أهمية الأسلوب في حالة الحروب حيث أن الأفراد الذين يعرفون حقيقة ما جرى حولهم تجعلهم أكثر صلابة في مواجهة أزمات الحروب على عكس الأفراد المضللون الذين لا يعرفون ما يحدث حولهم (الصنيع ، 1995)

7- حاجات مقترحة لتحقيق الأمن :

لقد كان هنالك صعوبات كبيرة في فصل الحاجات عن الرغبات ، و اختلافات كثيرة في تحديد الحاجات البشرية و التمييز بين ما هو أساسي منها و ما هو ثانوي ، و قد أدى ذلك كله إلى إخفاقات كبيرة في إشباع الحاجات الحقيقية ، حتى مع وجود رغبة حقيقية (لدى المسؤولين و المعنيين) في إشباعها .

و لقد اقترح الزحيلي (1993م ، ص78) سلة من الحاجات الفرعية تستلهم الحاجات (أو الكليات أو القيم) الأصلية التي قررتها الشرعية (الدين ، النفس ، العقل ، النسل ، المال) و تهدف الحاجات المقترحة إلى تحقيق الأمن ، و بالتالي تحقيق السعادة للإنسان .. في الدنيا و الآخرة ، و تشمل هذه الحاجات ثلاثة أنواع هي : حاجات الإنسانية ، و حاجات الأعمار ، و حاجات الشعائر ، و فيما يلي بعض التفاصيل :

7-1 حاجات إنسانية : وهي الحاجات اللازمة لبقاء الإنسان على قيد الحياة و حفظ كرامته ، أي تحقيق إنسانيته و هي مثل :

* الحاجة إلى الطعام و الشراب و الدواء والملبس و المسكن ، و على المجتمع أن يضمن للفرد حصوله على حد كفاية منها .

* الحاجة إلى الزوج و على المجتمع أن يهيء كل ما يلزم ، و يقدم كل مساعدة ممكنة في سبيل توفير الزوج المناسب لكل من الذكر و الأنثى في سن الزواج .

* الحاجة إلى الحريات السياسية و الدينية ، و دون أي تعسف أو تحيز .

* الحاجة إلى المشاركة في صنع القرار و تحمل المسؤوليات و التمتع بثمار التنمية .

* الحاجة إلى العدالة في كل الميادين

7-2 - حاجات الأعمار : و هي الحاجات اللازمة لممارسة الإنسان وظيفته في إعمار الأرض ، أي لممارسة الشعائر الدينية على الوجه المطلوب و هي مثل :

* الحاجة إلى التعليم و التدريب

* الحاجة إلى فرص عمل مناسبة

* الحاجة إلى الحوافز المعنوية و المادية ، و بما في ذلك من تقدير و تشجيع بصورة علنية و دفع الأجور و المكافآت أو الأسعار المناسبة و تهيئة وسائل العمل اللازمة .

7-3 - حاجات الشعائر : و هي الحاجات اللازمة لممارسة الشعائر الدينية على وجه المطلوب وهي مثل

* الحاجة الى تعليم الشعائر المفروضة

* الحاجة الى توفير الأماكن الملائمة لممارسة الشعائر

* الحاجة الى توفير الأوقات اللازمة للممارسة

إن هذه الحاجات بمثابة ورقة عمل أو أطروحات أولية تنتظر إغنائها من قبل أصحاب الاختصاص، بالتعديل و الحذف و الإضافة ، و بتحديد الأفضليات ، في ضوء الأحكام و القيم الإسلامية التي جاء بها القرآن الكريم و السنة المحمدية بصورة عامة .(الزحيلي ، 1993 ، ص 199)

8- مؤشرات الأمن النفسي عند ماسلو :

ويذكر (عبد المجيد ، 2004 ، ص 247) أن ماسلو قد تحدث عن أربعة عشر مؤشرا للأمن النفسي ، يقدمها وفق السياق التالي :

- 1-الشعور بمحبة الآخرين و قبولهم و مودتهم .
- 2-الشعور بالعالم و طنا و الانتماء و المكانة بين الجماعة .
- 3-مشاعر الأمان و ندرة مشاعر التهديد و القلق .
- 4-إدراك العالم و الحياة بدفء ، حيث يستطيع الناس العيش بأخوة و سعادة
- 5-إدراك البشر بصفاتهم الخيرة من حيث الجوهر ، و بصفاتهم ودودين و خيرين .
- 6-مشاعر الصداقة و الألفة نحو الآخرين ، حيث التسامح و قلة العدوانية و مشاعر المودة مع الآخرين
- 7-الاتجاه نحو توقع الخير و الإحساس بالتفاؤل بشكل عام .
- 8-الميل إلى السعادة و القناعة
- 9 مشاعر الهدوء و الراحة و الاسترخاء و انتقاء الصراع و الاستقرار الانفعالي .

10- الميل الى الإنطلاق من خارج الذات ، والقدرة على التفاعل مع العالم و مشكلاته بموضوعية دون التمركز حول الذات

11- تقبل الذات و التسامح معها و تفهم الاندفاعات الشخصية

12- الرغبة في امتلاك القوة و الكفاية في مواجهة المشكلات بدلا من الرغبة في السيطرة على الآخرين ، و الحزم و الايجابية ، أساس طيب لتقدير الذات و الإحساس بالقوة و الشجاعة

13- الخلو النسبي من الاضطرابات العصبية أو الذهنية و القدرة المنظمة في مواجهة الواقع

14- الاهتمامات الاجتماعية و بروز التعاون و اللطف و الاهتمام بالآخرين

والإحساس بالأمن حالة نفسية داخلية يشعر الفرد من خلالها بالطمأنينة و الهدوء ، كما تتمثل خارجيا في معظم مطالبه و إشباع معظم حاجاته ، و شيوع روح الرضا النفسي ، و تقبل الفرد لنفسه ، و شعوره بالإنجاز ، و مشاركته الحقيقية في أنشطة تحقق لديه هذا الإحساس و تدعمه ، وتشير الحاجة للأمن إلى رغبة الفرد في السلامة و الأمن و الطمأنينة ، و تجنب القلق و الاضطراب و الخوف ، و تتبدى حاجات الأمن عند الأطفال و الراشدين بالتحرك المسيطر و النشاط الذي يقوم به هؤلاء في حالات الطوارئ التي تهدد السلامة العامة كالحروب أو الأوبئة أو الكوارث الطبيعية (نشواتي، 1985 ، ص213) .

9- الحاجة إلى الأمن :

و يذكر الحفني 1994 ، أن الحاجة إلى الأمن حاجة سيكولوجية جوهرها السعي المستمر للمحافظة على الظروف التي تضمن إشباع الحاجات البيولوجية و السيكلوجية و اعتبر الحاجة الى الأمن أولى الدوافع النفسية الاجتماعية التي تحرك السلوك الإنساني وتوجهه نحو غايته . (محمد ، 1996 ، ص80)

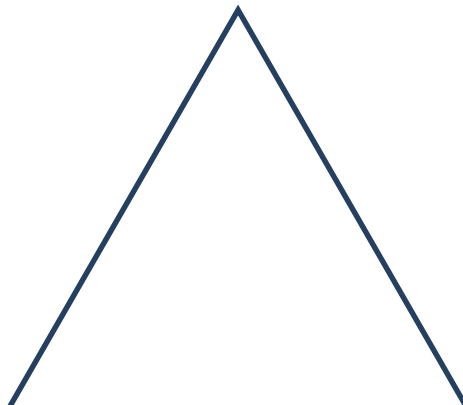
و يرى عبد المجيد (1996 : ص228) أن الحاجة الى الأمن ذات شقين هما :

-الشق الأول : الأمن المادي و يتمثل في محاولات الفرد المستمرة في الحفاظ على حياته و إشباع حاجاته الأولية من طعام و شراب و إخراج إشباع الرغبات الجنسية ، و النأي بنفسه بعيدا عن مواطن الخطر ، و درء الخطر كلما أمكن ذلك أو التخلص من آثاره .

-الشق الثاني : الأمن الاجتماعي و يتمثل في إحساس الفرد بالأمن و الأمان و الطمأنينة ، والرضا و عدم القلق و التوتر و الإحساس بالسعادة مع التمتع بالصحة النفسية .

و يعتبر هذين الشقين وجهان لعملة واحدة هي الأمن النفسي ، و يرتبط الأمن النفسي بحالة الفرد العضوية ، و علاقاته الاجتماعية ، ومدى إشباعه لدوافعه الأولية و حاجاته الثانوية ، و من ثم فهو حالة من التوافق الذاتي ، و التكيف الاجتماعي ثابتا نسبيا ، تتأثر بحالة الفرد العضوية ، والعوامل الاجتماعية و الاقتصادية ، و الثقافية المحيطة به ، و أيضا التنشئة الاجتماعية ، و شأن الأطفال في الأسرة و الأنشطة و التدريبات المدرسية ، و حالة الفرد الصحية الجسمية و النفسية ، والمهارات التي يمتلكها ، و الخبرات و المواقف التي يمر بها الفرد أو يتعرض لها ، و الخدمات التي تقدم للفرد . (عبد المجيد ، 2004 ، ص248)

و غدا هرم ماسلو (الممثل البارز لهذه الاتجاهات) معروفا جيدا على نطاق أدبيات علم النفس العالمية ، هذا الهرم الذي يتضمن آلية الإحساس بالأمن النفسي من خلال العلاقة التكاملية بين حاجاته ، و عند الحاجة الى الأمن حاجة قاعدية ، أساسية ، بالإضافة الى الحاجة الفيزيولوجية التي تسبقه في الهرم و الحاجة الى الحب و الانتماء و الحاجة الى تقدير الذات اللتين تأتيان بعده أما الحاجة الى تحقيق الذات فقد عدها الهرم حاجة من حاجات النمو .



و يفسر فرويد مفهوم الأمن النفسي عبر افتراضات نظرية و آراء يدور حولها جدل لم ينقطع ، فالبشر بالنسبة لفرويد كائنات حية بمركبات بيولوجية غرائزية دافعية موجهة نحو تحقيق اللذة و تجنب الألم و القلق ، باستخدام أشكال من الطاقة النفسية الحيوية الجنسية ، و هو لا يضع حدودا جامدة بين أشكال هذه الطاقة ، فالطاقة البدنية قد تتجسد أو تتحول الى طاقة نفسية ، والعكس يحصل ، و الغرائز هي التي تتولى مهمة هذا التحويل بأشكال مباشرة ، شعورية أو غير شعورية عن طريق الرمز و التصريح أحيانا أخرى .

ويربط فرويد بين الأمن النفسي و الأمن البدني و تحقيق الحاجات المرتبطة به ، حين يرى الإنسان مدفوعا لتحقيق حاجاته بغرض الوصول الى الاستقرار ، و عند الفشل تتهدد الذات و تتألم و تحس بالضيق و القلق و الهم ، لقد كان فرويد من أبرز الذين أكدوا على مصادر الخطر الداخلية في الإنسان التي تقوده الى سوء التكيف و عدم الاستقرار مع محيطه ،حينما يؤكد الميول العدوانية و الشهوانية الشريرة التي تولد مع الإنسان ، وبالتالي فان الإنسان يحمل في هذا المعنى أسباب عدم أمنه .
ولذلك يفسر فرويد معظم محاولات الإنسانية الحضارية في ضوء رغبة الإنسان في مواجهة عناصر العدا و الغرائز في داخله، ولقد أوكل فرويد الى الأنا في مدخل بنيوي يشمل بالإضافة إليه الهو و الأنا الأعلى مهمة الحفاظ على توازن الشخصية وبالتالي أمنها النفسي و الاجتماعي ، و افترض أن أي خلل في الدور التنسيقي للأنا سيؤدي حتما الى الإحساس بالألم و فقدان اللذة المتوقعة من السلوك المعني و بالتالي الى الاضطرابات السلوكية .

ويعيد فرويد فشل الأنا الى ما يتعرض له الفرد من كبت و نشاط لا شعوري و تصريف غير كاف للطاقة الحيوية و الجنسية الذي يؤدي بدوره الى تثبيت أنماط أولية من السلوك يصعب على الفرد التكيف معها و مع متطلبات الحياة . (سعد ، 1994م ، ص77)

10 - العوامل المؤثرة في الأمن النفسي :

هنالك عدة عوامل تؤثر في الأمن النفسي و تعمل على نموها ، و لقد اختلف الباحثين في هذه العوامل فمنهم من اعتبرها عاملا و منهم من اعتبرها نتيجة ، و لهؤلاء الباحثين في تصديهم لتحليل عوامل النمو النفسي بما يرتبه من أمن نفسي مذاهب و هي كالتالي :

10-1- الوراثة و البيئة :

من غير الموثوق به الركون الى دور الوراثة في الأمن النفسي مع غياب دراسات قابلة للتعميم في هذا المجال ، و الحال سباق بين أنصار البيئة من الباحثين و بين أنصار الوراثة منهم ، فقد ذكر (كاتل 1966) نتيجة دراساته المعتمدة على التحليل العاملي أن القلق و هو أحد محكات الأمن النفسي يرجع 35 بالمئة منه الى الوراثة ، و أن البيئة الأثر الأكبر ، كما أشارت دراسات أخرى الى أن لظروف البيئة السيئة الدور الرئيسي في تنمية سمة القلق العالي .

حيث لا يمكن الحديث عن دور الوراثة في إطار الإضطرابات الانفعالية دون استخدام كلمات أو مفاهيم تشير الى عدم توافر الثقة الكاملة في النتائج التي تجرى في هذا السياق ، و غدت كلمات مثل : من المحتمل ، من المرجح ، من المعتقد ، تخمين ، كلمات مألوفة في أدبيات الوراثة ، حيث أن مقدار الوثوقية في وراثة المظاهر الانفعالية مازال في ضوء التجريب ، و ركون الباحث النفسي و اطمئنانه غير مدركين في هذا السياق . (سعد ، 1994 ، 333)

10-2- التنشئة الاجتماعية :

تلعب خبرات الطفولة كما يرى بعض علماء النفس دورا في نمو الشعور بالأمن فمن ذلك يرى فريق أن القلق و مشاعر الخوف ناشئة عن الخبرات و المواقف الخطيرة التي تهدد الفرد في مراحل نموه و ما يتعرض له الطفل من إحباطات تتصل بإشباع حاجاته الأولية ، بينما يركز فريق آخر من العلماء على دور أساليب معاملة الأطفال على الشعور بالأمن ، و يشير الى أن التسلط و السيطرة وعدم احترام حاجات الطفل الفردية و حرمانه من الحنان أو الحماية الزائدة من أهم مصادر عدم الشعور بالطمأنينة ، و من البحوث التي أكدت أثر خبرات الطفولة على تنمية مشاعر الطمأنينة ما قام به (ميوسن 1977) و آخرون حيث اتضح أن الذين لم يحصلوا على عطف أسري كاف كانوا أقل أمنا و أقل ثقة بالنفس و أكثر قلقا و أقل توافقا من أولئك الذين يحصلون على عطف أسري . (حسين ، 1987م ، ص 103)

و قد وجد (حسين 1987 م) بعد تناوله لعدة دراسات و تحليلات لعوامل الأمن النفسي أن التنشئة الاجتماعية و العلاقات الأسرية القائمة على الإحترام المتبادل و أساليب التعامل القائمة على تفهم الطفل

و من السمات التي يتحقق من خلالها الأمن النفسي لدى المسلم ، الرضا و القناعة بما رزقه الله ، قال رسول الله صلى الله عليه و سلم : "من أصبح منكم آمناً في سربه معافى في جسده عنده قوت يومه فكأنما حيزت له الدنيا بحذافيرها " (الترمذي ، 1962)

لا يقتصر الأمن النفسي في الإسلام على الحياة الدنيا فقط ، و لكنه يمتد الى اليوم الآخر ليكون أمناً سرمدياً غير منقطع ، حيث ينعم المؤمن بالخلود الآمن ، مما يزرع من الثقة و الطمأنينة في نفس المؤمن ، **أَبُو بَكْرٍ قَالَ لَوْ قِيلَ لِقَوْلِهِمْ تَعَالَى الْفُؤَادُ مِنْ رَيْبِهِمْ لَوَجَّهْتُمْ مَنَابِرَ الْأُتُورِ إِلَى الْبَيْتِ الْمَقْدِسِ** {ال عمران : 136} و هو يدعم الأمن في الحياة الدنيا .

و هذا ما ذكره الطهراوي و الذي عرف الأمن النفسي من منظور إسلامي بأنه : "الوضع النفسي المريح للفرد (بفضل الله تعالى) المتسم بالطمأنينة و الرضا و التحرر من القلق و المخاوف ، و بالعلاقات الاجتماعية المتزنة " (الطهراوي ، 2006 ، 989-990)

الفصل الثالث: المهارات الحياتية



1-تعريف المهارة :

هي قدرة الفرد على أداء أنواع من المهام العلمية بكفاءة عالية بحيث يقوم الفرد بالمهمة بسرعة و بدقة و إتقان مع اقتصاد في الوقت و الجهد (اللولو ، 2001 ، 15)

و المهارة : هي الأداء الأسهل الدقيق ، القائم على الفهم لما يتعلمه الإنسان حركيا و عقليا ، و مع توفير الوقت و الجهد و التكاليف .(اللقاني و الجمل ، 2003 ، 310)

و هي : السرعة و الدقة و البراعة في أداء نشاط معين . و قد يميل البعض لتخصيصها للأعمال المهنية كالنجارة و الحدادة ، إلا أن الغالبية تجعلها عامة لتشمل المهارات الحاسوبية – اللغوية – و المهارة في إقامة العلاقات الاجتماعية – و المهارات الإدارية ... الخ . (طه ، 2003 ، 813)

و هي عند (صادق و أبو حطب) :خصائص النشاط المعقد الذي يتطلب فترة من التدريب المقصود ، و الممارسة المنظمة ، بحيث يؤدي بطريقة ملائمة . و هي تدل على السلوك المتعلم أو المكتسب الذي يتوافر له شرطان جوهريان :

أولهما : أن يكون موجها نحو إحراز هدف أو غرض معين .

و ثانيهما : أن يكون منظما بحيث يؤدي الى إحراز الهدف في أقصر وقت ممكن .

و هذا السلوك المتعلم يجب أن يتوافر فيه خصائص السلوك الماهر .(صادق، أبو حطب، 1994 ، 330)

و يعرف كوتريل(كوتريل ، 1999 ، 21)المهارة بأنها : القدرة على الأداء و التعلم الجيد وقتما نريد ، و المهارة نشاط متعلم يتم تطويره خلال ممارسة نشاط ما تدعمه التغذية الراجعة .

و كل مهارة من المهارات تتكون من مهارات فرعية أصغر منها ، و القصور في أي من المهارات الفرعية يؤثر على جودة الأداء الكلي .

و يستخلص (رحاب ، 1997 ، 213)تعريفا للمهارة بأنها : شيء يمكن تعلمه أو اكتسابه أو تكوينه لدى المتعلم ، عن طريق المحاكاة و التدريب ، و أن ما يتعلمه يختلف باختلاف نوع المادة و طبيعتها و خصائصها و الهدف من تعلمها .

و لو أردنا تطبيق هذه التعريفات على المهارات الحياتية لوجدنا أنها قد تعني السرعة و الدقة و البراعة في أداء المهارات الحياتية و متطلبات التكيف مع الحياة ... و ذكر أراجيل بأن التكرار أساس كل مهارة في الحياة .(مايكل أراجيل، 2004، 36)مما يدل على ضرورة التمرن و الإعادة حتى يتمكن الشخص من إتقانها و هذا ينطبق أيضا على المهارات عينة البحث .

2- مواصفات المهارة :

نجد أن الإسلام اهتم باكتساب المهارة و إتقانها حيث ذكر أبو عبد الرحمن السلمي قال : " كنا إذا تعلمنا عشر آيات من القرآن لم نتعلم العشر التي بعدها حتى نعرف حلالها و حرامها و أمرها و ناهيها " (السقاف و، الآية 42 بين 16 تزد و ازدائى هوم آت ههم تقو ا هم) { (سورة محمد ، 17) ، و قال تعالى { اتقوا و لِلّٰهِ دَعْوَتُهُمْ وَكُمُ اللّٰهُ لَبِيبٌ شَدِيدٌ عَلَيْهِ عَدَابُهُمْ } (سورة البقرة ، من الآية 282)، إذا حتى نحصل على مهارة متقدمة نحسن الهدف و و نخلص لله سبحانه و تعالى حتى يعلمنا الله و ييسر لنا هذا التعلم فيمكننا هنا الاستخلاص من الآية الكريمة أن تقوى الله هي الصفة الأولى و الأقوى للتمكن من أي مهارة للمهارة .

وتتحدد مواصفات المهارة في ثلاث محكات تتمثل في :

(صحة الأداء - سرعة الأداء - دقة الأداء) و من هنا نجد أن توجيه اهتمام كاف نحو التدريب على المهارات أمر له ضرورته و مبرراته ، فتنمية المهارات الذهنية يساعد الفرد على الإدراك و تجنب الأخطاء ، كما يتطلب تنمية المهارات الذهنية التدريب و المران على استخدام الأساليب الفكرية الصحيحة و نقد الفكر الخاطئ بإظهار مواطن الضعف فيه مما يؤدي الى دقة التفكير و اتساقه و عدم تناقضه (عمران و آخرون ، 20، 2004) فكل إنسان لديه نقص كبير في جانب المهارات حيث انه لا يوجد إنسان كامل ، فالشخص العاقل هو الذي يبحث عن مواطن الضعف و يحددها بدقة حتى يتسنى له وضع خطة لتطوير ذاته و الارتقاء بمستوى مهاراته في خطوات تتفاوت سرعة و سرعة .

فَوَجَدَا عَبْدًا مِّنْ ذٰلِكَ عٰوِلِفًا لِّقَوْلِهِ تَعَالٰى اٰهٗ اُرْحَمَةٌ مِّنْ عِنْدِنَا وَاَعْلَمُ نَاهٍ مِّنْ لَّدُنَّا عٰلِمًا ۗ
 قَالَ لَهٗ (65) اٰهٗ اُرْحَمَةٌ مِّنْ عِنْدِنَا وَاَعْلَمُ نَاهٍ مِّنْ لَّدُنَّا عٰلِمًا ۗ
 كَيْفَ تَصْبِرُ (67) لٰى مَا لَاقٰلَ تَحٰثُّ جِدُّ نَحِيۡنَ (68) اللّٰهُ صٰبِرٌ اَوْ لَا اَعۡصِيۡ لَكَ اَمْرًا
 تَدۡنِيۡ فَلَا (69) فَاِنَّ نِيۡلِيۡنَّ بِشَآءٍ عِۡ دَتۡىۡ اُذۡ دِثۡ لَكَ مِّنۡهُ نُوۡرٌ (70) { (سورة الكهف ، 65-70)

ليكون التلقي بالمران و إفساح المجال لعقل المتدرب كي يمتلك المهارة بالافتباس ، ثم يكون الشرح و التفسير ليوثق أسس هذه المهارة و يفتح باب الإبداع المستند الى معيار سليم .

و من هنا نجد التوجه الحديث لاكتساب المهارات ، و لتنمية المهارات ، و دليله ما نرى من دفع مبالغ طائلة مقابل تلك الدورات ، سواء بالحضور المباشر أو من خلال الانترنت أو على القنوات الفضائية و أن البحث عن المهارات و التدريب عليها يزيد المدارك العقلية التي تكبر بالمران و تنقلص بالترك و الإهمال (صادق ، 2005 ، 34) فالعلم يوجد عالما ، و العالم يصير معلما ، و هكذا تسير أمور الحياة بمهارات تنتقل من إنسان الى إنسان ، و من جيل الى جيل بالعلم و المران و يتطور بما يأتي من

إبداعاً عند من يقول بجلته يد: ﴿فَلْيَدْنَا لِلَّذِينَ آمَنُوا بِاللَّهِ آمَنَ مَعَهُ أَمْ حَسِبْتُمْ أَنَّ اللَّهَ يُدْعَى بِالسُّمُوتِ﴾ (سورة العنكبوت، 69)

3- مبادئ تعلم المهارات :

المهارات علم كغيره من العلوم له مبادئه وأسسها ومجالاته و يتطور بقدر الاهتمام به و الأخذ بأسباب كَذَلِكَ الْعَمَلِيُّ بِالْقَوْلِ تَعَالَى: ﴿كُلُّكُمْ لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ﴾ (سورة البقرة، 242) ﴿يُرِيَنَّ اللَّهُ لَكُمْ الْأَيَّاتِ لَعَلَّكُمْ تَتَفَكَّرُونَ﴾ (سورة هجره ذلک تلايت 266) ﴿إِنَّا هُم بِبَارِكٍ فَاتَّبِعُوا وَتَقْوُوا لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ﴾ (سورة الأنعام ، 155)

أورد (عمران و آخرون ، 2004 ، 23) من مبادئ تعلم المهارات ما يلي :

- 1- يعتمد تعلم المهارات على كل من المنطق العلمي الصحيح و التدريب الفني الجاد ، و هو ما يقود الى سرعة تعلم المهارات مع اقتصاد في كل من المجهود العقلي و البدني .
- 2- الممارسة ، فالممارسة العملية العلمية ركن من أركان فن اكتساب المهارات .
- 3- توفير فرصة للممارسة تتلاءم مع نوعية و متطلبات المهارة المطلوبة .
- 4- توزيع فترات الممارسة بدلا من تجميعها .
- 5- سرعة الأداء أولا ثم الترقية فيه .

4- مراحل اكتساب المهارة :

تمر مرحلة تعلم المهارة في ثلاث مراحل :

4-1- المرحلة الأولى : مرحلة التجريب : عندما تمارس المهارة لأول مرة قد لا تحسنها بل تبدو غريبة و غير متأسقة ، و كلما كانت الرغبة في تعلم و اكتساب المهارة كان التعلم أسرع و الانتقال للمرحلة الثانية

4-2- المرحلة الثانية : مرحلة التطبيق : و كلما زاد تطبيق المهارة و تجربتها أكثر اقتربت من الإتقان و كانت النتائج أفضل .

4-3- المرحلة الثالثة : مرحلة التلقائية :

و في هذه المرحلة تجري الأمور بتلقائية و نفتح باب الإبداع و لا يتطلب الأمر منك حتى التفكير فيما تقوم به من مهارات ، لأنها تأتي بشكل تلقائي . و تجري هذه المراحل الثلاث في كل المهارات ، (سام هون ، 1421 ، 37) . و يذكر الباحث هنا أنه في دورة لتعلم مهارات العقل و الجسم كان تطبيق المهارات في أول الأمر فيه صعوبة نوعا ما ، و مع تكرار المهارات و التدريب عليها بعد مرور أربعة أيام

من التدريب المكثف على تطبيق المهارات ، أصبح تطبيق المهارة يتم بشكل تلقائي ، مثله مثل التدريب التلقائي على حروف الهجاء على لوحة مفاتيح الكمبيوتر أو الآلة الكاتبة أو ما شابه ذلك من الإتقان و هذا ما يدل على أن العقل الباطن يتبرمج على ما تم تكراره و قد ذكر (الفقي ، 2007 ، 56) أنه لبرمجة العقل الباطن أو اللاشعور على مهارة معينة لا بد من تكرارها من 7-21 حتى تصبح جزء من السلوك و الشخصية الفردية .

و يضيف (اندرسون ، 2007 ، 375) الى الخصائص العامة لاكتساب المهارة من مراحل لاكتساب المهارة كما صنفها فينتس بوسنر : المرحلة الأولى المرحلة المعرفية ، و فيها يقوم الفرد بتطوير عملية تحويل ترميزي معن للمهارة ، و ذلك بجلب قائمة من الحقائق ذات الصلة بالمهارة ، و يتدرب عليها بشكل نموذجي عند أدائه للمهارة في البداية .

و أورد عبد الغفور يونس ما مختصره تنمية المهارة عن طريق تصوير فيلم لعامل بناء ، ثم عرضه على مجموعة من البنائين ليتدارسوا ما يمكن إدخاله على العمل لتطوير مهارة البناء . (يونس ، 1961 ، 262) و هذا التوجه أصبح حديثا توجه التدريب في اكتساب المهارات بأن يعرض فيلم و يتم التعديل عليه من قبل الأشخاص المعنيين و المختصين .

5- عملية التعلم و اكتساب المهارة :

إن التعلم الجيد هو ما يكون مستقرا في العقل الباطن ، أي تكون الخبرة ، أو المهارة مملكة تتساب من اللاشعور دون وعي ، و تلك هي طريقة تعلمنا اللغة في صغرنا دون أن نحتاج الى التفكير في الحروف أو ترتيب الكلمات ، بل نتعلمها دون أن نعرف كيف تعلمناها ، ولو عمدنا لتعليم الطفل الحروف و الكلمات لما أمكنه أن يتعلم ، إنما تعلم ببديهيته ، فكان تعلمه سريعا . إلا أنه عندما يكبر يحتاج تعلم قواعد اللغة حتى يبقنها ، و كذا الأمر في المهارات الحياتية يكون أفضل تعلم ، و أسرع بالبديهة ، ثم يصار الى اتقان المهارة ممن يمتلك هذه المهارة ، ثم تطبيقها على من يريد اكتسابها . (التكريتي ، 2001 ، 95)

-المهارات الحياتية :

1- مفهوم المهارات الحياتية :

يظهر التسارع المعرفي و المعلوماتي في عصر الثورة التقنية المعلوماتية الحاجة المستمرة للتطوير ، و ذلك نظرا لظهور مفاهيم جديدة في عملية التعليم و هذا يتطلب مواكبة هذا التطور المستمر بتنمية المهارات اللازمة و المتكاملة التي تمكن المتعلم من التصرف و التعامل مع مواقف الحياة اليومية المتكررة

و المتنوعة بما يساعد على حل المشكلات اليومية ، لذلك من الضروري معرفة المهارات الضرورية التي تساعد المتعلم على مواجهة متطلبات الحياة اليومية و دراسة العوامل التي تؤثر فيها و تنميتها .
و تم تعريف المهارات الحياتية بأنها الرغبة و المعرفة و القدرة على حل مشكلات يومية حياتية شخصية و اجتماعية أو مواجهة تحديات يومية ، أو إجراء تعديلات و تحسينات في أسلوب و نوعية حياة الفرد و المجتمع (خليل و الباز ، 199 ، 86) . أما جونز فقد عرفها بأنها مجموعة العمليات و الإجراءات التي من خلالها يستطيع الفرد حل مشكلة أو مواجهة تحدي أو إدخال تعديلات في مجالات حياته . (جونز ، 1991 ، 13)

تعرف كوثر كوجك المهارات الحياتية : بأنها مجموعة من السلوكيات التي تعتمد على معارف و معلومات و مهارات يدوية ، و اتجاهات و قيم ، يحتاج كل فرد الى إتقانها وفقا لعمره و طبيعة مجتمعه و موقعه في هذا المجتمع ، ليتفاعل بإيجابية و موضوعية مع متغيرات العصر ، سواء كانت مدركات معلومات أو مواقف أو مشكلات . (أسكوس و آخرون ، 2005 ، 19)

عرفها (أسكوس و آخرون ، 2005 ، 4) بأنها المدركات و القيم و الأداء ، الذي يستثمر في المواقف الحياتية بغض النظر عن تخصص و عمل الإنسان و نوعه الاجتماعي (ذكر أو أنثى)
و قد عرج (اللقاني و الجمل ، 2003 ، 264) في كتابهما معجم المصطلحات التربوية الى ما يسمى بمشروعات المهارات الحياتية و هي : " أحد المشروعات التي أعدت من قبل مجموعة من المتخصصين في مجال التربية الخاصة للتلاميذ المتخلفين عقليا ، و يهدف تنمية المهارات الحياتية لديهم ، و التي تساعد على التكيف مع المجتمع ، الذي يعيشون فيه و تركز على : النمو اللغوي ، و الطعام ، و ارتداء الملابس ، و القدرة على تحمل المسؤولية ، و التوجيه الذاتي ، و المهارات المنزلية ، و الأنشطة الاقتصادية ، و التفاعل الاجتماعي " .

و يرى الباحث أن هذا التعريف لا يختلف كثيرا عن تعريف المهارات الحياتية للأسوياء ، كما هو للمتخلفين ، و لكن لا نطلق عليه مشروع المهارات الحياتية ، و بما أن أصحاب هذا المصطلح وضعوا هذا التعريف ، مشروع المهارات الحياتية كان يستحسن أن يضعوا في موسوعتهم تعريفا للمهارات الحياتية بشكل مباشر ، حيث أنه مشابه بشكل كبير جدا مع تعريف المهارات الحياتية بشكل مباشر ، حيث أنه مشابه بشكل كبير جدا مع تعريف لمهارات الحياتية حسب تعريف معجم المصطلحات التربوية للمهارات الحياتية بأنها : " المهارات التي تساعد التلاميذ على التكيف مع المجتمع الذي يعيشون فيه ، و تركز

على النمو اللغوي ، الطعام ، ارتداء الملابس ، القدرة على تحمل المسؤولية ، التوجيه الذاتي ، المهارات المنزلية ، الأنشطة الاقتصادية و التفاعل الاجتماعي . (اللقاني و الجمل ، 2003 ، 332)
و يعرفها السيد بأنها : قدرة الفرد على التعامل بإيجابية مع مشكلاته الحياتية الشخصية و الاجتماعية و تشمل : مهارات : إدارة الوقت - الاتصال الاجتماعي - حسن استخدام الموارد - التفاعل مع الآخرين - احترام العمل . (السيد ، 2001 ، 21)

و عرفها مسعود على أنها قدرة الفرد على السلوك التكيفي الايجابي تجعله يتعامل بفعالية مع متطلبات الحياة اليومية و تحدياتها . (مسعود ، 2003 ، 50)
و قد عرفها سعد الدين على أنها مجموعة من القدرات التي يكتسبها المتعلم بصورة مقصودة عن طريق مروره بخبرات منهجية تكنولوجية ، تعينه على مواجهة المواقف و التحديات و تتضمن عدة أبعاد مثل مهارات حل المشكلة ، و مهارة إدارة الوقت ، و مهارة السلامة و الأمانة ، و مهارات اقتصادية ، مهارات تكنولوجيا الإنتاج و التصنيع ، مهارات تكنولوجيا الكهرباء و الإلكترونيات ، مهارات الاتصالات ، مهارات تكنولوجيا الحيوية الزراعية ، و تقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في اختبار تم بناؤه لهذا الغرض . (سعد الدين ، 2007 ، 14)

2- أهمية اكتساب المهارات الحياتية :

تكمُن أهمية اكتساب المهارات الحياتية في :

1- تكسب المتعلم خبرة مباشرة ، و تنتج هذه الخبرة عن طريق الاحتكاك المباشر بالأشخاص و الأشياء و الظواهر و التفاعل معها مباشرة . (السيد ، 2001 ، 34)
مما يجعله قادرا على مواجهة مواقف الحياة المختلفة و القدرة على التغلب على المشكلات الحياتية و التعامل معها بحكمة .

2- إن المهارات الحياتية هي التي تجعل الفرد قادرا على إدارة التفاعل الصحي بينه و بين الآخرين و بينه و بين البيئة و المجتمع ، و مثال ذلك أن الفرد لا بد من أن يكون لديه المهارة للاتصال اللغوي ، و هذا الأمر يساعده على عرض أفكاره بوضوح و حاجات الاستهتار و زيادة التصوير خارجيتها و هذه المهارات الحياتية و الأساسية كيف سيواجه المستقبل . (أسكاوسو آخرون ، 2005 ، 43)

ولا بد من نشأة الشخص نشأة سوية تجعله أكثر امتلاكا لهذه المهارات من هم أقل منه نشأة سوية أثناء الطفولة .

و يضيف محمود بأن نجاح الفرد في حياته يتوقف بقدر كبير على مدى امتلاكه للمهارات و الخبرات الحياتية ، فمن ثم المهارات مهمة لكي يحقق الفرد نجاحه في حياته تساعد المهارات الحياتية الفرد على مواجهة مواقف الحياة المختلفة ، و القدرة على التغلب على المشكلات الحياتية و التعامل معها . (محمود ، 2004، 54)

3-إن تمكن الفرد من المهارات الحياتية و ممارستها في حد ذاته يشعر الفرد بالفخر و الاعتزاز بالنفس ، فعندما يطلب منه أن يؤدي عملا فيتنقه ، فانه حتما سيشعر الآخرين بالثقة فيه و يزيد من ثقته بنفسه و يرفع من تقديره لذاته ، و من ثم فإن الفرد يحاول دائما أن يحتفظ بتقدير الآخرين و يحظى دائما بنظرات الإعجاب ، و لعل هذا ينطبق على القول الشائع .. إن النجاح يؤدي الى نجاح .(أسكوس و آخرون ، 2005، 43) و يتفق معهم في هذه النقطة أيضا (محمود ، 2004 ، 54)

و نجد هنا أيضا إضافة جيدة في امتلاك الفرد لهذه المهارات حيث أن لها ارتباط كبير بالشخصية و قوة الشخصية و فهم الآخرين مما يؤدي بالفرد إلى الصحة النفسية

4-أن تمكن الفرد من مهارة معينة ، يشجعه دائما على الارتقاء بمستوى المهارة من أجل فتح آفاق جديدة للعمل ، وبالتالي تحقيق مكاسب و موارد أكثر ، بل أن انتقال الفرد بالمهارة من مستوى لمستوى أفضل حتى يصل لدرجة التمكن من المهارات الكلية يساعد الفرد بالارتقاء في مستواه المهني و النفسي و الاجتماعي .(أسكوس و آخرون ، 2005 ، 43)و يضيف (محمود ، 2004 ، 55)تضمن المهارات الحياتية فيما يتعلم الشخص بصورة أو بأخرى في زيادة دافعية و حافز المتعلم .

3- الحاجة لاكتساب مهارات للتفاعل مع الحياة :

من المعروف أن الحياة سلسلة من المواقف غير المحددة و غير واضحة المعالم ، فهي لا ترتبط ارتباطا صريحا بمنهج علمي معين أو بارتباط بشيء مختلف . الأفراد ذوي القدرات الفائقة في تخصصاتهم العلمية يفشلون في مواجهة العديد من مواقف حياتهم اليومية (عمران و آخرون ، 2004، 96) فقد تجدهم مثلا في أمورهم الأكاديمية متميزين بل خبراء و لكن في مجال التعامل مع الآخرين و التواصل ليس لديه إلا القليل و كما قال (جمعة وافي ، مشافهة) قد تجد أستاذ الجامعة كان من المتفوقين في المدرسة و منكب على دراسته و لم ينل نصيبه من اللعب كباقي الأطفال ، و بعد إنهائه المدرسة بامتياز التحق في الجامعة في أحد التخصصات الصعبة فانعزل ما بين جامعتة و دراسته الى أن تخرج و في الدراسات العليا كذلك منشغل بأبحاثه و كتبه ، فقد تجده من حملة الشهادات العليا دكتوراه أو بروفيسور في مجال تخصصه و لكنه لا يجيد الكثير من المهارات مثل التواصل و التعامل مع الآخرين و

التعاطف معهم ، حيث أنه قضى سنين عمره منظوياً على نفسه و لم يتعلم من أمور الحياة الكثير و بالنظر الى الحاجة للتعامل مع الآخرين و تأكيد الإسلام عليه ما ورد عن محمد صلى الله عليه و سلم " لأن تخالط الناس و تصبر عن أذاهم خير من ألا تخالط الناس ولا تصبر على أذاهم "

4- خصائص المهارات الحياتية :

لكل مجتمع مهارات لازمة لمعايشة الفرد لهذا المجتمع و تختلف نوعية المهارات اللازمة لكل مجتمع حسب نمو و تطور و طبيعة المجتمع ، و قد نجد اتفاقاً و تشابهاً في نوعية بعض المهارات الحياتية اللازمة للأفراد في المجتمعات الإنسانية بصفة عامة ، فمثلاً نجد مهارات مثل مهارات اتخاذ القرار و مهارات حل المشكلات من المهارات المتفق عليها في كل زمان و مكان ، و لكن تختلف طبيعة نوعية القرارات و نوعية المشكلات التي تواجه الفرد في المجتمع ، إضافة الى أن المهارة الحياتية اللازمة للفرد في مجتمع ما تختلف من فترة زمنية لأخرى باختلاف الفترات الزمنية في حياة المجتمعات و خلال مراحل تطورها .

لذا فلا يمكن أن نجد خصائص معينة للمهارات الحياتية تصلح لكل المجتمعات ، و لكن نجد أنه بإمكاننا أن نضع أطر علمية و أسس ننطلق منها في تحديد الخصائص التي تشترك فيها كل الثقافات و المجتمعات . (عمران و آخرون ، 2004 ، 13)

و قد حدد (عمران و آخرون ، 2004 ، 14) خصائص المهارات الحياتية على النحو التالي :

1-تتنوع و تشمل كل من الجوانب المادية و غير المادية المرتبطة بأساليب إشباع الفرد لاحتياجاته و متطلبات تفاعله مع الحياة و تطويره لها .

2-تختلف من مجتمع لآخر تبعاً لطبيعة درجة تقدمه و تختلف من فترة زمنية لأخرى فحاجة الإنسان البدائي للقراءة و الكتابة ظهرت عندما شعر بأهمية تسجيل تاريخه الإنساني و كذلك المهارات الحياتية تتأثر بالمكان و الزمان .

3-تعتمد على طبيعة العلاقة التبادلية بين الفرد و المجتمع و تأثير كل منهما على الآخر .

4-تستهدف مساعدة الفرد على التكيف و التفاعل الناجح مع الحياة و تطوير أساليب معايشة الحياة ، و هذا يحتاج للتعامل مع المواقف الحياتية التقليدية بأساليب جديدة متطورة .

فالقدر على حل مشكلات حياتية شخصية أو اجتماعية أو مواجهة تحديات يومية أو إجراء تعديلات و تحسينات في أسلوب و نوعية حياة الفرد و المجتمع و تقاس قوة و ضعف المهارات الحياتية لدى الفرد

من خلال تقدير قوة و ضعف اختيارات الفرد ، فكلما كانت اختيارات الفرد جيدة كانت مهاراته الحياتية قوية ، و كلما كانت اختياراته رديئة كانت مهاراته الحياتية ضعيفة .

يتضح مما سبق أن المهارات الحياتية تتكون من المكونات المعرفية لكيفية اختيار السلوك و المكونات الوجدانية التي تدفع لاختيار نمط سلوكي دون الأخر و المكونات المهارية و تتمثل في تنفيذ المهارة ، و بناء على ذلك عرف الباحث المهارات الحياتية إجرائيا بأنها : القدرات العقلية و الوجدانية و الحسية التي تمكن الفرد من حل مشكلاته أو مواجهة تحديات حياته اليومية أو إجراء تعديلات على أسلوب حياة الفرد و المجتمع .

5- عوامل اكتساب المهارات الحياتية :

توجد الكثير من العوامل و المؤثرات التي تساعد في زيادة امتلاك المهارات الحياتية و من تلك العوامل ما حددها (خليل و الباز : 1999 ، 89) فيما يلي :

1-العلاقات المدعمة : أي وجود ما يدعم اكتساب المهارة و غياب هذه العلاقات الداعمة تجعل الفرد يميل الى إهمال المهارة ووجود المدعم يؤثر ايجابيا في تعليم المهارة .

2-النماذج :ملاحظة نماذج تقوم بتنفيذ المهارة وممارستها

3-تتابع الإثابة :يمثل الحصول على التعزيز و التشجيع و الثناء و الحنان إثابة أساسية تساعد في تشكيل المهارة الحياتية .

4-التعليمات :معظم تعليمات أداء المهارات الحياتية مكتسبة من البيت أو أسئلة الطفل للأب و الأم و هناك تعليمات للدراسة و الحفاظ على الصحة و العمل يجب تعلمها بطريقة صحيحة في المدرسة .

5- إتاحة الفرصة : الاعتماد على الآخرين بسبب صعوبة في الإلمام بالمهارة لذا يجب إتاحة الفرصة للتلاميذ لممارسة المهارة .

6- التفاعل مع الأقران :قد يكون تعلم المهارات من الأقران مفيدا أو ضارا حسب طبيعة المهارات وأولئك الأقران .(خليل و الباز ، 1999 ، 89)

و تحدد الدراسة عوامل مؤثرة في اكتساب المهارات الحياتية بالمدرسة و هي :

1.القدوة : من الضروري أن يكون المعلم قدوة لتلاميذه و يمارس المهارات الحياتية بطريقة سليمة و يتسم بالقيم و الأخلاق التي تزيد من ارتباط التلاميذ به و تقليدهم لشخصيته .

2.الإقناع :بعرض البدائل و البراهين المنطقية و مناقشتها بأسلوب علمي دقيق لجميع المهارات اللازمة لحياة أفضل .

3. استخدام أساليب حديثة في التدريس : مثل حل المشكلات - لعب الأدوار - المناقشة - الألعاب التعليمية - الدراسات الميدانية و العلمية بحيث يمارس التلميذ العمل بنفسه و يعتمد على ذاته في كافة المواقف .

4. تنمية التفكير : في جميع المواقف يساعد على الثقة بالذات و بالقدرات الشخصية كما يساعد في تنمية مهارات حياتية مناسبة و الابتعاد عن الخطأ .

6- تعليم المهارات الحياتية كنهج :

إن تعليم المهارات الحياتية يركز بشكل كبير على التعليم العملي النشط ، فلا يكون تعليم المهارات نظريا و إلا لما كان اسمها مهارات حيث أن :

- الطفل هو المحور في تعليم المهارات الحياتية يبني على احتياجات الطفل .
- يستعمل المعرفة و الخبرة لديه .
- الطفل يعطي الفرصة لها لاكتشاف القيم و المواقف في بيئة آمنة و خالية من التهديد .
- دور المعلم في تعليم المهارات الحياتية هو " الميسر " و ليس المدرس الملقي .
- تعتبر الطرق التعليمية الاكتشافية و التجريبية تلعب الأدوار ، قراءة القصص ، مجموعات العمل أساسا له . (حميد ، 2005 ، 5)

7- تصنيف المهارات الحياتية :

وضعت عدة تصنيفات للمهارات الحياتية منها تصنيف (برنس ، 1995 ، 173) حيث صنفها الى : التفاعل مع الآخرين ، تجنب الأخطار ، التعامل مع الخدمات الاجتماعية ، الحصول على وظيفة ، التغذية السليمة ، ممارسة عادات صحية ، إدارة الأموال ، ترشيد الاستهلاك .

أما فيشر في (سعد الدين ، 2004 ، 58) فقد صنفها الى مهارات النمو الشخصي و المهارات الصحية و المهارات الغذائية و مهارات المواطن و مهارات الاتصال و مهارات الاستهلاك .

كما صنفها (سعد الدين) الى مهارات الاتصال و مهارات العمليات الحسابية و مهارات تحقيق الذات و مهارات الوعي الاجتماعي و مهارات الوعي الاستهلاكي و مهارات الوعي العلمي و مهارات الاستعداد للوظيفة . (سعد الدين ، 2004 ، 58)

أما (خليل و الباز ، 1999 ، 68) فقد قام بتصنيفها الى مهارات بيئية و مهارات غذائية و مهارات صحية و مهارات وقائية و مهارات يدوية .

و تصنف (اللولو ، 2005 ، 10)المهارات الحياتية الى مهارات غذائية و مهارات صحية و مهارات وقائية و مهارات بيئية و مهارات يدوية و ذلك كونها مرتبطة بمناهج العلوم للمرحلة الأساسية الدنيا .

ويصنف (دليل تدريب المعلمين ، 2004 ، 6) المهارات الحياتية كالتالي :

أ-صنف المهارات الحياتية الأساسية الى عشرة مهارات أساسية و عددا من المهارات الفرعية لكل منها و هذه المهارات هي :

1. مهارات وعي الذات : تتعلق بتنمية قدرات الطلبة على تحديد مواطن الضعف و القوة في شخصياتهم و غرس مفاهيم احترام الذات و الآخر ، دون المبالغة و تجنب الطالب من الوقوع في متاهة الغرور أو الدونية .

2.مهارات التعاطف : تطوير توجهات الطلبة نحو احترام وجهة نظر الآخرين بما فيهم زملاءه ، من أجل سلوك أقل عدوانية و احترام مشاعر و أحاسيس الآخرين و غرس روح التسامح و التعاطف بينه و بين زملاءه و الآخرين .

3. مهارات اتخاذ القرار : يتضمن تعليم الطلبة على اتخاذ القرار بناءا على معلومات صحيحة و تقييم إيجابيات و سلبيات القرار و التأقلم على تغيير القرار الخاطئ و تعليم الطلبة على التخطيط المستقبلي .

4. مهارات حل المشكلات : تعليم الطالب على تشخيص المشكلة من حيث أسبابها و أثارها ووضع الحلول و البدائل المختلفة لمواجهتها و طلب المساعدة و النصح لمواجهة المشكلة و حلها .

5. مهارات الاتصال و التواصل : تنمية مهارات الاتصال و التواصل لدى الطلبة من خلال الاتصال اللفظي و غير اللفظي المناسبين ، و حسن الاستماع و الحزم من أجل مهارات الرفض و القدرة على التفاوض و الوصول الى الحلول الوسطى .

6. مهارات العلاقة بين الأشخاص : تنمية إدراك الطلبة على معرفة الحدود في العلاقات السلوكية بين الأشخاص و خاصة الزملاء منهم ، و بناء علاقة الصداقة و المحافظة على استمرارها و العمل مع الزملاء ضمن فريق عمل و التعاون و التشارك فيما بينهم و مقاومة ضغوط المجموعة أو ضغط الأفراد .

7. التفكير الإبداعي الخلاق : تنمية قدرة الطلبة على التعبير عن أنفسهم بطريقة لائقة و التعلم الموجه ذاتيا ، و البحث عن أفكار مبتكرة حول الأوضاع المختلفة .

8. مهارات التفكير النقدي : القدرة على تحليل التأثيرات الاجتماعية و الثقافية بناءا على المواقف و القيم، و بخاصة تأثير الإعلام المرئي و المسموع ، و القدرة على نقد عدم المساواة و الظلم و الأحكام المغرضة بطريقة غير عنيفة ، و استكشاف و تقييم الأدوار و الحقوق و المسؤوليات و تقييم المخاطر .

9. مهارات التعامل مع العواطف : وتشمل على التعبير المناسب عن العواطف و القدرة على التعامل بفعالية مع العواطف الايجابية و السلبية ، مثل الإحباط و الغضب و الحزن و الخوف و القلق ، و تدريب الطلبة على ضبط النفس و عدم الانجرار وراء العواطف الجياشة .

10. مهارات التعامل مع الضغوط : معرفة مصادر الضغوط و الاستجابة الايجابية مع ضغط الحياة و العادات السيئة كالتدخين و عدم النظافة و التعامل معها بشكل بناء .
ب - أما تصنيف اليونيسيف للمهارات الحياتية : (موقع اليونيسيف)

لا توجد قائمة محددة لمهارات الحياة . أما القائمة أدناه فتشتمل على المهارات النفسية الاجتماعية ومهارات العلاقات بين الأشخاص التي تعتبر مهمة بشكل عام . و سوف يتباين اختيار المهارات المختلفة و التركيز عليها ، وفقا للموضوع و للظروف المحلية (على سبيل المثال ، فإن مهارة صنع القرار يحتمل أن تبرز بقوة في موضوع الوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية المكتسب / ايدز ، في حين أن مهارة إدارة النزاعات يمكن أن تكون أكثر بروزا في برنامج لثقافة السلام) . و مع أن القائمة توحى بأن هذه الفئات متميزة بعضها عن الآخر ، فإن العديد من المهارات يستخدم في آن واحد معا أثناء التطبيق العملي . على سبيل المثال ، فإن مهارة صنع القرار غالبا ما تتضمن مهارة التفكير الناقد (ما هي خياراتي ؟) و مهارة توضيح القيم (ما هو الشيء المهم بالنسبة لي ؟) و في نهاية المطاف ، فإن التفاعل بين المهارات هو الذي ينتج المخرجات السلوكية القوية ، و لا سيما عندما يكون هذا النهج مدعوما باستراتيجيات أخرى مثل وسائل الإعلام ، و السياسات و الخدمات الصحية .

1. مهارات التواصل الخاصة بالعلاقات بين الأشخاص

-التواصل اللفظي / غير اللفظي

- الإصغاء الجيد

- التعبير عن المشاعر ، و إبداء الملاحظات و التعليقات (من دون توجيه اللوم) ، و تلقي الملاحظات و التعليقات .

2. مهارات التفاوض / الرفض

- مهارات التفاوض و إدارة النزاع

- مهارات توكيد الذات

- مهارات الرفض

3. التقمص العاطفي (تفهم الغير و التعاطف معه)

- المقدرة على الاستماع لاحتياجات الآخر و ظروفه و تفهمها و التعبير عن هذا التفهم التعاون و عمل الفريق ، (مهارات العلاقات بين الأشخاص) (الفار و آخرون ، 2004 ، 23)

- التعبير عن الاحترام لإسهامات الآخرين و أساليبهم المختلفة

- تقييم الشخص لقدراته و إسهامه في المجموعة

4. مهارات الدعوة لكسب التأييد

- مهارات التأثير على الآخرين و إقناعهم

- مهارات التشبيك و الحفز

- مهارات صنع القرار و التفكير الناقد

5. مهارات صنع القرار و حل المشكلات

- مهارات جمع المعلومات

- تقييم النتائج المستقبلية للإجراءات الحالية على الذات و على الآخرين

- تحديد الحلول البديلة للمشكلات

- مهارات التحليل المتعلقة بتأثير القيم و التوجهات الذاتية و توجهات الآخرين عند وجود الحافز أو المؤثر .

و يفصل (الفار و آخرون ، 2004 ، 22) : بين كل من مهارتي صنع القرار و حل المشكلات ،

بحيث جعل مهارات اتخاذ القرار تضمنت كل من :

- تقييم المعلومات و النصائح من أجل اتخاذ القرارات عن معرفة .
- تقييم النقاط الايجابية و السلبية في الآراء المختلفة .
- تغيير القرارات للتأقلم مع الأوضاع الجديدة - القدرة على التوقع .
- تحديد الأهداف .
- التخطيط للمستقبل .

أما مهارات حل المشكلات فتضمنت :

- تحديد المشكلات و أسبابها و تقدير أثر الحلول المختلفة و البدائل (سواء كأفراد أو مجموعات)
- طلب النصح و المساعدة و النصح من البالغين أهل ثقة أو من الخدمات المناسبة .

تحديد الحلول و تنفيذها بناء على مبدأ التسوية (من أجل حل الصراعات) .(الفار و آخرون ، 2004،22)

6. مهارات التفكير الناقد

- تحليل تأثير الأقران و وسائل الإعلام .

- تحليل التوجهات ، و القيم ، و الأعراف و المعتقدات الاجتماعية و العوامل التي تؤثر فيها .

- تحديد المعلومات ذات الصلة و مصادر المعلومات .

- تقييم المخاطر (الفار و آخرون ، 2003 ، 23)

- مهارات التعامل و إدارة الذات

7. مهارات إدارة الذات

- مهارات تقدير الذات / بناء الثقة

- مهارات الوعي الذاتي بما في ذلك معرفة الحقوق ، والتأثيرات ، والقيم ، والتوجهات ، ومواطن القوة و

مواطن الضعف

- مهارات تحديد الأهداف

- مهارات تقييم الذات / التقييم التقديري للذات و مراقبة الذات (دليل تدريب المعلمين و المعلمات في تعليم

المهارات الحياتية ، 45)

8. مهارات إدارة المشاعر

- إدارة امتصاص الغضب

- التعامل مع الحزن و القلق

- مهارات التعامل مع الخسارة ، و الإساءة ، و الصدمات المؤلمة

9. مهارات ادارة التعامل مع الضغوط

- إدارة الوقت

- التفكير الإيجابي

- تقنيات الإسترخاء

و يضيف : (الفار و آخرون ، 2004 ، 23)

التفكير الإبداعي (الخلاق):

- التفكير الإيجابي

- البحث عن قنوات للتعبير عن الذات (الى ما بعد الاتصال اللفظي)

- البحث عن المعارف الجديدة

قسم مجموعة الباحثين في (أسكاوس و آخرون ، 2005 ، 4-5) ، المهارات الحياتية الى :

- المهارات الحياتية في الوعي الإنتاجي
- المهارات الحياتية في الوعي الصحي
- المهارات الحياتية في الوعي الاستهلاكي
- المهارات الحياتية في الوعي الاجتماعي و الوعي بالمواطنة
- المهارات الحياتية في الوعي البيئي
- المهارات الحياتية في الوعي بأساليب التفكير السليم
- المهارات الحياتية في الوعي بالتربية الإيجابية

و يعتبرون أن المهارات الحياتية في مجال الوعي الاجتماعي و الوعي بالمواطنة ، رأس المال البشري الذي يستثمر ضمن مجال فهم قضايا المجتمع و النزعة الى المشاركة في التصدي لها خلال الإيمان بقيم المواطنة التي تعلو على المصالح الذاتية و الأسرية و القبلية الضيقة .

و يرى الباحث أن دليل المعلمين و اليونيسيف قد شملا جميع المهارات الحياتية و قد تشابها في العديد من التصنيفات و نظرا لتنوع متغيرات البحث و كثرة المهارات بشكل يجعل أنه ليس بالإمكان تناول أغلب هذه المهارات فقد اكتفت الدراسة الحالية بمهارتين و هي مهارات الاتصال و التواصل و مهارات اتخاذ القرار و حل المشكلات التي وافق عليها الأستاذ المؤطر .

المطلب الثاني: المهارات الحياتية المختارة في البحث :

1/ مهارات الاتصال و التواصل

2/ اتخاذ القرار و حل المشكلات

1/ الاتصال و التواصل :

عرف الاتصال منذ بدء الخليقة ، و منذ اللحظة التي طرح فيها الإنسان سؤال الحياة ، حتى لقد غدا مفهوم الحياة منظومة من الصلات و الروابط و العلاقات المشتركة بين الإنسان (عيسى ، 1420 ، 35) ، لذا فإن مهارة الاتصال تعد من أهم المهارات التي تتعلمها في حياتك و يتوقف عليها جزء كبير من فاعليتك و تأثيرك و نجاحك في الحياة إنها مهارة الاتصال مع الآخرين .

لقد نجحت البشرية في الحقبة الأخيرة من الزمان في تطوير آلات الاتصال من هاتف فاكس وجوال وانترنت وغيرهم حتى سمي عصرنا هذا الذي نعيش فيه بعصر الاتصالات وتطورت الحياة البشرية كثيرا بتطوير وسائل الاتصال، وهكذا أيها القارئ ستتطور حياتك كثيرا إذا طورت أدوات إتصالك أنت مع الآخرين.

التعامل مع الناس فن من أهم الفنون نظرا لاختلاف طباعهم، فليس من السهل أبدا أن نحوز على إحترام وتقدير الآخرين.. في المقابل من السهل جدا أن نخسر كل ذلك وكما يقال الهدم دائما أسهل من البناء.

فإن استطعت توفير بناء جيد من حسن التعامل فإن هذا سيسعدك أنت في المقام الأول لأنك ستشعر بحب الناس لك وحرصهم على مخالطتك ، و يسعد من تخالط ويشعرهم بمتعة التعامل معك . كما قال

إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ عَلَيْنَا وَنَعَالِيكُمْ رُحْمًا وَأَنْزَلْنَاكُمْ فِي الْأَرْضِ فَكُنْ لَهُمْ لِقَاءَ إِيَّتِنَا أَنْ أَدْرَأَكُمُ مِنْهَا أَوْ يَجْعَلَ لَكُمْ شُرُوعًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَى كَأُولَئِكَ هُمُ الْخَيْرُونَ { (سورة الحجرات ، الآية 13)

1-1- تعريف الاتصال و التواصل مع الآخرين :

عرف نصر الله الاتصال "بأنه نشاط إنساني يؤدي الى التواصل بين البشر ، الغرض منه تبادل المعلومات ، و هو نشاط ذو طبيعة خاصة ، لأنه متواصل غير منقطع ، لا يمكن إعادته ، كما لا يمكن محوه أو عكسه " . (نصرالله، 2001، 55) عرفه كل من اللقاني و الجمل : أنها تعني القدرة على نقل الأفكار الى الآخرين و التفاعل معهم بالوسائل المتعددة ، الكلمات المنطوقة و المكتوبة ، و الرسوم والصور و الخرائط و الهاتف و غيرها من الوسائل الأخرى. (اللقاني و الجمل ، 2003 ، 310)

و عرف عالم النفس تيودور نيوكمب (tiodo new komb) الاتصال في (ابو اصبع و ابو عوجة ، 1996 ، 36) أنه الانطباعات التي يكتسبها شخص من شخص آخر .

و يعرفه برسلون و ستانيز : بأنه عملية نقل المعلومات و الأفكار و المهارات بواسطة استعمال الرموز و الكلمات و الصور و الأشكال و الرسومات . (ابو اصبع و ابو عوجة ، 1996 ، 9)

و يجمع مايرس (mairs) و زملائه بين جميع جوانب العملية الاتصالية في تعريفه التالي : في كتابهم المعروف (ديناميت الاتصال الإنساني) الذي يقولون فيه أن الاتصال عملية اشتراك و مشاركة المعنى من خلال التفاعل الرمزي ، تتميز بالاشتراك في الزمان و المكان فضلا عن استمراريتها و قابليتها للتنبؤ (أبو أصبع و أبو عوجة ، 1996 ، 9) و اللغة هي وسيلة اتصاله بالآخرين وهي الوسيلة في كسب المعرفة ، و الأساس في كسب الخبرات و التجارب التي تجعله يتفاعل معها ، و يتعرف على مجتمعه و يعبر عما يجول في نفسه (الفليت ، 2002 ، 2)

و يتبنى الباحث هذا التعريف كونه شمل جميع ما طرح في التعريفات السابقة و شمل جميع ما يدور في عملية الاتصال و التواصل .

الاتصال/الوصل أو التوصل أو الوصال أو الوصلة بين فرد و آخر أو بين فرد و جماعة أو بين جماعة و جماعة ، و نظرا لأهمية هذه المهارة فقد أصبحت مهارات الاتصال مادة تدرس في الجامعات و الكليات تعد دارسيها للحياة الناجحة . (عيسى ، 1425 ، 120)

و قد عرف (القرني ، 2004 ، 56) الاتصال بأنه سلوك أفضل السبل و الوسائل لنقل المعلومات و المعاني و الأحاسيس و الآراء الى أشخاص آخرين و التأثير في أفكارهم و إقناعهم بما تريد سواء كان ذلك بطريقة لغوية أو غير لغوية .

و خصوصا أن الإنسان اجتماعي بطبيعته يحب تكوين العلاقات و بناء الصداقات ، فمن حاجات الإنسان الضرورية حاجته للانتماء و من الفطرة أن يكون الإنسان اجتماعيا ، والفطرة السليمة ترفض الانطواء و الانعزال و ترفض أيضا الانقطاع عن الآخرين و الفرد مهما كان انطوائيا فإنه يسعى لتكوين العلاقات مع الآخرين و إن كانت محدودة و يصعب و ربما يستحيل عليه الانكفاء على الذات و الاستغناء عن الآخرين (القنيز ، 2007 ، 4) . و ذكر عيسى بعض الأبعاد الأساسية لمهارة الاتصال ، منها الأبعاد الاجتماعية لمهارات الاتصال :

أن الهدف من إتقان مهارات الاتصال أن يعد الإنسان نفسه للحياة ، و لا يكون الإعداد كافيا وافيا للحياة ما لم يتم التدريب على مهارات الاتصال باللغة ، مقروءة أو مسموعة أو مكتوبة ، فاللغة أداة الاتصال الأولى . (عيسى ، 1425 ، 120)

لقد وضع الباحثون و المتخصصون تعريفات عديدة للاتصال عكس أهمية الاتصال و دوره في الحياة الإنسانية و اعتباره ظاهرة حياتية معاشة تلازم الإنسان في كل تحركاته و اتصالاته بالآخرين ، سواء في محيطه القريب أم عبر المسافات الشاسعة سواء استخدام الكلمات لعبارات منطوقة أو لها إشارات و الإيماءات مما يعرف بالاتصال غير اللفظي . (أبو اصبع و عوجة ، 1999 ، 7)

فالسلوك الإنساني ينطوي على استخدام مسألة رمزية إما شفوية ، أو مكتوبة أو حركات غير منطوقة فالإنسان لا يحتاج للإيصال ليستخدمه فقط في وقت محدد بل يستخدمه للتواصل مع من حوله في كل مكان و كل لحظة من لحظات حياته اليومية .

1-2 - عناصر عملية الاتصال

تتكون عملية الاتصال كما أوضحها (أبو عرقوب ، 1993 ، 40) من العناصر التالية :

أ - المرسل أو المصدر

ب - ترجمة و تسجيل الرسالة في شكل مفهوم

ت - الرسالة موضوع الاتصال

ث - وسيلة الاتصال

ج - تفهم الرسالة بواسطة الشخص الذي يستقبلها

ح - استرجاع المعلومات

أ - المرسل أو المصدر :

هو مصدر الاتصال أو مرسل المعلومات قد يكون شخص يحمل معلومات أو رسالة معينة يريد أن يوصلها الى الآخرين و يختار أفضل السبل لنقل هذه الرسالة حتى تكون مؤثرة أكثر . (أبو عرقوب ، 1993 ، 40)

ب - ترجمة و تسجيل الرسالة في شكل مفهوم :

يهدف المرسل لأي رسالة إلى تحقيق نوع من الاشتراك و العمومية بينه و بين مستقبل الرسالة لتحقيق هدف محدد ، و بالتالي فهناك ضرورة لترجمة أفكار و نوايا و معلومات العضو المرسل الى شكل منظم ، ويعني ذلك ضرورة التعبير عما يقصده المرسل في شكل رموز أو لغة مفهومة ، ويشير ذلك الى ترجمة ما يقصده المرسل الى رسالة يمكن للشخص الذي يستقبلها أن يتفهم الغرض منها .

ت - الرسالة :

الرسالة هي الناتج الحقيقي لما أمكن ترجمته من أفكار و معلومات خاصة بمصدر معين في شكل لغة يمكن تفهمها ، والرسالة في هذه الحالة هي الهدف الحقيقي لمرسلها و الذي يتبلور أساسا في تحقيق الاتصال الفعال بجهات أو أفراد محددين في الهيكل التنظيمي .

ث - وسيلة الاتصال :

ترتبط الرسالة موضوع الاتصال مع الوسيلة المستخدمة في نقلها ، و لذلك فإن القرار الخاص بتحديد محتويات الرسالة الاتصالية لا يمكن فصله عن القرار الخاص باختيار الوسيلة أو المنفذ الذي سيعمل هذه الرسالة من المرسل الى المستقبل .

ج - المستقبل :

و هو الطرف الآخر و من يستقبل الرسالة و يقوم بفك رموزها .

ح - الاستجابة (التغذية الراجعة) :

هي مدى قبول أو رفض الرسالة ، و التي تؤدي الى عملية التواصل .

خ-التأثيرات :

وهو التغييرات التي تحدث لدى المستقبل نتيجة تعرضه للرسالة و تعتبر مقياسا لمدى نجاح المرسل في تحقيق أهدافه .

1-3 - عوامل نجاح الاتصال :

إن الإنسان الاتصالي الناجح هو الذي يكون لديه مهارات اتصالية مثل التفكير و الكلام و الاستماع و المشاهدة و الكتابة و القراءة والفهم و التحليل لتساعده على إنتاج رسالة اتصالية مناسبة و إرسالها في الوقت المناسب و المكان المناسب بالوسيلة المناسبة و التكلفة المناسبة ، و يرى أبو عرقوب عدة عوامل تساعد الفرد في إنجاح الاتصال كما يلي :

1. وجود رغبة و حافز لدى المرسل و هذا يستدعي أن يكون له هدف واضح.
2. تحديد صيغة الرسالة ولا بد أثناء ذلك من توقع رد فعل المستقبل . (أبو عرقوب ، 1993 ، (149

و الرسالة الناجحة هي التي تجيب على خمس أسئلة :

أ-ماذا أريد من هذه الرسالة ؟ أي يكون الهدف واقعي كما قللَ تِعَالِيَّ فَبُرَّ اللّٰهُ نَفْسًا
إِلَّاَّ وُسْعَهُ هَا } (سورة البقرة ، من الآية 286) ، كالمثل القائل إذا أردت أن تطاع فأمر بما تستطاع .

ب-متى أريد ذلك ؟

ج-أين أريده ؟

د-كيف أريد أن يتحقق ؟

هـ-لماذا أنا أريده ؟

3.إنجاز الرسالة فعلا و تنفيذها على أرض الواقع .

4.استقبال المرسل إليه لرسالتك .

5.رد فعل المستقبل أو المرسل إليه تجاه رسالتك و هو الهدف الذي تسعى لبلوغه و

الوصول إليه . (حل المشكلات بإبداع ، 2006 ، 43)

و نستخلص مما مضى أنه لا بد من توفر ركنين أساسيين حتى يكون الاتصال ناجح :

- 1 -إقامة علاقات قوية مع الآخرين و التوافق معهم .
- 2 -نقل المعلومات و الأفكار الى الآخرين و التأثير فيهم بما تريد .

و هذا لا يتم إلا كان إذا هناك إنصات و استماع جيد للآخرين ، و من هنا نجد أهمية أن نذكر بشيء من التفصيل و هو الاستماع الفعال كمهارة و أهميته في الاتصال :

6. مهارة الاتصال و الاستماع الايجابي :

و يرى الباحث أن هذه المهارة هي من أهم عوامل نجاح الاتصال الفعال لذا تم إضافتها مع العوامل الأخرى نظرا لأنه لا يتحقق أي من العوامل الأخرى إلا بوجود هذه الخاصية ، فهي تدخل في كل العوامل و تكملهم ، فمهارة الاستماع من المهارات و المتطلبات الأولية للاتصال و التواصل مع الآخرين ، و عادة ما نجد المتصل الجيد مستمعا جيدا .

و يشير (أبو عرقوب ، 1993 ، 165) الى أن مهارة الاستماع تعتبر أساس التلقي و التعلم ، و تحتاج الى الانتباه ، و أن يصاحبها إدراك لما يسمع ، فالطفل إذا ما أحسن الاستماع كان أحسن تحدثا ، و أوفى تعلما ، و الاستماع هو الإنصات للمثيرات الصوتية بانتباه ، و هذا الإنصات يحتاج الى تدريب متواصل منذ مرحلة الطفولة ، و أول خبرة تدريبية يتلقاها الطفل في الروضة هي من المعلمة التي تجيد فن الاستماع ، و تؤكد عليه و تلتزم به .

تتكون مهارة الاستماع من :

(أ) جانب حسي حركي : و يتعلق بطريقة الجلوس ، و تركيز الانتباه ، و اتخاذ الأوضاع المناسبة للإنصات الجيد ، و احترام الصمت الواجب ، و عدم مقاطعة المتحدث أو الانشغال عنه .

(ب) جانب معرفي و يتضمن :

- الإدراك السمعي : عن طريق إمكان ترتيب الأصوات أو الكلمات ، طبقا لتلقيها ، و التعرف عليها و على مصادر الأصوات ، و إدراك الأصوات الخافتة ،
- التمييز السمعي : عن طريق تنمية مهارة تمييز الأصوات ، و الاختلافات فيما بينها .
- التخيل السمعي : عن طريق تخيل أصوات بعض المصادر الصوتية بمجرد رؤيتها ، أو تخيل المصادر بسماع أصواتها .

و توجد العديد من الأنشطة للتدريب على مهارة الاستماع في برنامج رياض الأطفال ، مثل (لعبة الهمس ، و لعبة من أنا ، و لعبة ما أفعل ، و الاستماع الى آيات القرآن الكريم ، و الاستماع الى القصص و الروايات ، و الاستماع الى الأناشيد) .

و يؤكد ذلك ما جاء به كوتريل (كوتريل ، 90،1999) من أن الاتصال الجيد يتطلب مهارات الاستماع الجيد و المشاركة الايجابية في الحديث و المناقشات ، و يشير الى أنه لكي تكون مستمعا جيدا يجب عليك أن تقدر مشاعر المتحدث ، و تبحث عن طريقة لتشجيعه على الحديث ، مع التركيز في محتوى الحديث ، و ربط ذلك المحتوى بمخزون المعرفة لديك ، و أن تبحث عن تعليقات ايجابية تسهم بها و تشاركه الحديث .

يعد الاستماع من أكثر أساليب الاتصال شيوعا و استخداما و يشكل الاستماع جزءا حيويا من برنامج الاستذكار ، فهو من أهم مهارات الاستذكار ، و بين الاستماع و مهارات الاستذكار الأخرى صلات وثيقة ، ولهذا صار من الضروري العناية به و الاهتمام به ، و تنمية مهاراته . (محمد ، ب.ت ، 2)

يعرفه (علي و عزت ، 2003 ، 7) بأنه " عملية تعتمد على التفاعلات المدركة بين تلقي الصوت ، و عملية تنظيم الاستقبال ، و أنه يجب على المستمع أن يتجاوز مع ما يسمعه " و هناك فرق بين الاستماع و السماع ، فالاستماع هو فهم الكلام و الانتباه الى شيء مسموع مع التحليل و التفسير للكلام المنطوق و تقويمه و الحكم عليه ، بخلاف السماع الذي هو " عملية فسيولوجية يتوقف حدوثها على سلامة الأذن و لا يحتاج الى أعمال الذهن أو الانتباه لمصدر الصوت ، فلدى الفرد القدرة على التحكم فيما يسمعه و لا يسمعه ، فالمادة المسموعة موجودة ولكن القصد هو المهم ، كما أن هناك فرق بين الاستماع و الإنصات و لكن الفرق في الدرجة و ليست في طبيعة الأداء . (محمد ، ب.ت ، 2)

1-4 - أهمية الاتصال الفعال :

إذا كنا نتكلم عن مهارة الاتصال سواء الشفوي أو لغة الجسد فنحن نتكلم عن المهارة التي تميز البشر عن غيرهم من المخلوقات الأخرى .

ففي دراسة أجريت على (88) شركة استثمارية أكتشف أنه من بين (31) مهارة تم تقييمها تم تصنيف مهارات الاتصال التفاعلي بما فيها الإصغاء باعتبارها الأكثر أهمية ، فيمكن تلخيص المشكلة الأولى لأي مدير بكلمة واحدة الاتصال وعلى الرغم من كثرة المعلومات والكتب في مجال الاتصال وتحسينه ما يزال معظم المديرين يشيرون أن أكبر مشكلة لديهم هي سوء الاتصال . (الاتصال الفعال ، 2006 ، 15) هذا إذا كان بالنسبة للمديرين فما بالنسبة لهذه المشكلة لدى طلاب المرحلة الثانوية.

وقام كل من (سلوم ، الغامري ، 2007) في دراسة عن تقويم الاتجاهات نحو كفايتي التواصل الصفي وإدارة الصنف، بقياس تقديرات اتجاهات الطالبات والمعلمات نحو التواصل الصفي وإدارة الصف ووضعاً (19) بند يتعلق بكفايات التواصل الصفي على عينة (154) طالبة من طالبات المستوى الرابع و (60) معلمة، فكشفت الدراسة عن وجود ارتفاع ملموس في تقديرات اتجاهات الطالبات بشكل عام واحتلت الاتجاهات نحو كفايات التفاعل الصفي المرتبة الثانية إذ بلغ متوسط تقديراتها (3.21) و أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.5) بين اتجاهات الطالبات نحو كفايتي التواصل الصفي وإدارة الصف قبل دراسة مفرد طرائقه خاصة و بعدها ، بينما لم تظهر النتائج فروقا إحصائية بين اتجاهات طالبات الكلية و المعلمات في الميدان و لخصت الدراسة على توصيات و منها إعادة النظر في محتوى المقررات تدرس هذه الكفايات و إضافة ما يزيد من قدرتهم العملية و التدريب في كل من الكفايات .

وهناك تصنيف آخر لأهمية ووظائف الاتصال :

* أداة فعالة في تكوين العلاقات الإنسانية

* يسهل عملية تبادل المعلومات بين الناس

* توحيد الأفكار و الاتجاهات و العمل على تغيير السلوك الإنساني

* يساهم في تشكيل الرأي العام

* يسهم في فض الخلافات الشخصية و الجماعية و الدولية

* يساعد الاتصال على بلورة عملية التحضر و التحول الاجتماعي (الاتصال الفعال ، 2006

، 24)

2- مهارات اتخاذ القرار و حل المشكلات :

2-1- مفهوم حل المشكلات :

عرف جيتس و آخرون حل المشكلة : بأنها حالة يسعى خلالها الفرد للوصول الى هدف يصعب الوصول إليه بسبب عدم وضوح أسلوب الحل أو صعوبة تحديد الهدف ، أو بسبب عقبات تحول دون وصول الشخص لما يريد ، عن طريق أداة بذل الجهد (التفكير) للخروج من مأزق تعرض له . (جيتس و آخرون ، 1966 ، 268)

هي الصعوبات التي تواجهها عند الانتقال من مرحلة الى أخرى ، وهي اما تمنع الوصول أو تؤخره أو تؤثر في نوعيته .

و يعرف البنا حل المشكلات : و يعني التقييم الشامل لمهارات الفرد الخاصة في حل المشكلات التي يتعرض لها في حياته اليومية ، و تتمثل تلك المهارات في الثقة في حل المشكلات . (البنا ، 2005 ، 5)

عرفه الصبوة : بأنه نوع من الأداء الذي يمكن الفرد من التغلب على المعوقات الخارجية التي تحول بينه و بين الوصول الى أهدافه . (الصبوة ، 1990 ، 404) في (البنا ، 2005 ، 5)

2-2 - مفهوم اتخاذ القرار :

2-2-1 - القرار لغة :

مشتق من القر واصل معناه على ما نريد هو " التمكن " فيقال قر في المكان ، أي قربه و تمكن فيه . (مجمع اللغة العربية ، 1960 ، 584)

2-2-2 - القرار اصطلاحا :

هو عبارة عن اختيار بين بدائل معينة و قد يكون الاختيار دائما بين الخطأ و الصواب أو بين الأبيض و الأسود ، و إذا لزم الترجيح و تغليب الأصوب و الأفضل أو الأقل ضررا . (سويد ، 2007 ، 214)

هو التعرف على البدائل المتاحة لاختيار الأنسب بعد التأمل بحس متطلبات الموقف و في حدود الوقت المتاح . (الفسفوس ، ب ت ، 2)

2-2-3 - اتخاذ القرار :

إن عملية اتخاذ القرار ليست بالسهولة بل بحاجة لتمر في مراحل مختلفة ، كالحصول على معلومات ، و توليد الأفكار ، و تقييم المكاسب و المخاسر ، و اختيار أحد البدائل . (الزغلول و الزغلول ، 2003 ، 313)

إن الصحة النفسية للفرد و مستوى ذكاءه يلعبان دور كبير في سرعة اتخاذ القرار و تصويبه ، معنى ذلك أننا عندما تعرض لنا مشكلة أو نعزم على أمر فان هناك عدة خيارات تظهر لنا فنحل المشكلة أو نتغاضى عنها أو نحلها بمواجهتها مواجهة عنيفة ، أو نتخذ طريق التدرج و نحلها بشكل جزئي أو نستعين بغيرنا في هذا الحل ، هذه خيارات متنوعة فالقرار أن تعرف هذه الخيارات و البدائل ، ثم تصل الى الى الخيار الأمثل ، و ذلك من

خلال التأمل و حب الظروف المحيطة و حسب متطلبات الموقف ، و في حدود الزمن المتاح ، لأن الزمن أيضا أحيانا يكون له أثر حاسم في اتخاذ القرار ، فالذي يريد مثلا أن يتجذر قرارا في أن يدرس في جامعة كذا و جامعة كذا لا بد أن يتخذ القرار قبل انتهاء مدة القبول و التسجيل ، فاذا اتخذ قراره بعد ذلك أصبح قراره بعد فوات الأوان كما يقال . (البشاري ، 2007 ، 26) إذا فالقرار الذي نتحدث عنه هو كيف تختار الأمثل و الأفضل ليكون له الأثر النافع و المفيد في المدى القريب و المدى البعيد بإذن الله تعالى .

3 - العلاقة بين حل المشكلات و اتخاذ القرار :

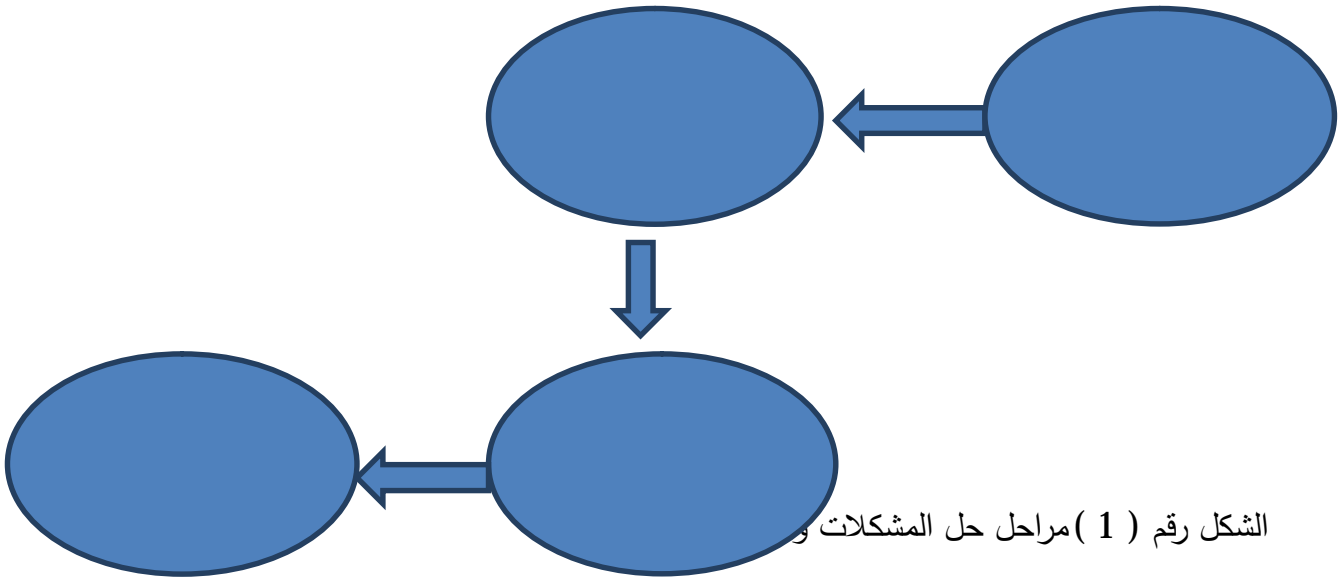
متمثلة في أوجه الشبه العديدة بينهما ، فكلاهما تتضمن سلسلة من الخطوات تبدأ بمشكلة ما و تنتهي بحل ، و كلاهما يتضمن إجراء تقييم للبدائل أو الحلول المتنوعة في ضوء معايير مختارة بهدف الوصول الى قرار نهائي ، و الفرق بينهما هو إدراك الحل ، ففي عملية حل المشكلات يبقى الفرد دون إجابة شافية ، و يحاول أن يصل الى حل عملي معقول للمشكلة ، أما في حالة اتخاذ القرار قد يبدأ الفرد بحلول ممكنة و تكون مهمته الوصول الى أفضل هذه الحلول المحققة لهدفه . (جروان ، 1999 ، 124)

تتفاوت المشكلات في درجتها بين السهلة و الأكثر صعوبة ، و تتنوع ردود الأفعال بين الأشخاص فقد تكون مشكلة عند أحد الأشخاص تافهة ، تكون عند غيره بالغة الصعوبة . لقد برز الاهتمام بهذا الموضوع منذ بداية التسعينات على يد كوهلر و ثورندايك ، و ذلك لأنه جانبا رئيسيا من المهمات المدرسية التي يتعرض لها الطلبة ، إذ أصبح تطوير مهاراتهم في حل المشكلات من أهم غايات المدرسة .

و يحتل تعلم حل المشكلات الترتيب الأعلى ضمن مستويات مهمات التعلم عند جانيه ، فالمتعلم يكتشف طرق و خبرات جديدة استكشافية . (الزغلول و الزغلول ، 2003 ، 207) و يبدو أن عملية اتخاذ القرار تتشابه مع عملية حل المشكلات لدرجة أن بعض الباحثين دمج بينهما .

و يرى بعض الباحثين أن اتخاذ القرار هو عملية عقلية تنطوي على إصدار حكم باختيار أنسب السلوكيات في موقف معين . هاريسون في (الزغلول و الزغلول ، 2003 ، 314) و يفرق البشاري بين حل المشكلات و اتخاذ القرارات ، و بالرغم من الارتباط الوثيق بينهما الا أنهما ليسا مترادفين ، فلا يعني اتخاذ القرار أن تكون هناك مشكلة و العكس غير

صحيح ، فكلما وجدت مشكلة وجد قرار متخذ ، و إلا تحولت هذه المشكلة إلى محنة أو كارثة . (البشاري ، 2007 ، 35)



الشكل رقم (1) مراحل حل المشكلات و
4- مراحل حل المشكلات و اتخاذ القرار :

لقد و جد الباحث في كتب حل المشكلات و اتخاذ القرار أن مراحل حل المشكلات هي نفس مراحل اتخاذ القرار ، حيث ذكر (سويد ، 2007 ، 108) خطوات حل المشكلات خمس خطوات :

1. التعرف على المشكلة أو تحديدها

2. وضع فرضيات الحل ، أو عدة فرضيات

3. اختيار الفرصة المناسبة

4. تنفيذ الخطة

5. متابعة و تقويم الحل

ذكر (الفسفوس ، ب ت ، 3) خمس مراحل وضعها علماء النفس و الاجتماع توضح كيفية اتخاذ القرار بشكل مستقل و يؤيده في ذلك (البشاري ، 2007 ، 26) في هذه المراحل بقوله " لقد اختلف الباحثون حول المراحل الرئيسية لاتخاذ القرارات إلا أنه يمكن القول أن هذه المراحل بشكل عام تتكون من الخطوات التالية :

1. مرحلة تحديد التعرف على المشكلة أو تحديدها

2. مرحلة تحديد البدائل أو الاختيارات الممكنة

3. مرحلة تدميع المعلومات اللازمة لتقييم البدائل

4. مرحلة تنفيذ القرار

5 مرحلة متابعة القرار

و في حقيقة الأمر كما يراها (سيمون) أن كل مرحلو من المراحل السابقة تمثل منطقة قرارات صعبة.

المرحلة الأولى : تحديد المشكلة :

إن تحديد المشكلة المراد اتخاذ قرار سليم يصدها مرحلة في غاية الخطورة ، إذ أن المطلوب في هذه المرحلة هو التعرف و تعريف المشكلة بشكل دقيق من أجل ألا تكون الحلول المقترح مشاكل جديدة تعقد الموضوع و تذهب به . (البشاري ، 2007 ، 26)

المرحلة الثانية : تحديد البدائل الممكن إتباعها :

لا بد على الإدارة الرشيدة من دراسة و تحليل جميع البدائل الممكنة التي يمكن إتباعها لحل المشكلة ، و اختيار أفضلها من حيث إمكانية البديل على حل المشكلة بأقل جهد و بأقل خسارة ممكنة و تحقيق الهدف بأقصى سرعة ممكنة ، (البشاري ، 2007 ، 26) إلا أن البحث عن البدائل ليس بالأمر السهل ، لأن هناك كثيرا من العقبات التي قد تؤدي الى ترك البديل الجيد و الاستعانة عنه ببديل أقل جودة ، و هذا مرتبط بالدرجة الأولى بالإمكانيات المادية و البشرية المتاحة في الوحدة الاقتصادية .

المرحلة الثالثة : مرحلة تقييم البدائل :

يقصد بتقييم البدائل مقارنتها بالمتاح منها على أساس البيانات و المعلومات المتوفرة داخل و خارج الوحدة الاقتصادية ، لمعرفة أي الحلول الذي يحقق أهداف الوحدة الاقتصادية و على النحو الذي تم شرحه في المرحلة الثانية . (البشاري ، 2007 ، 26)

و يضاف في هذه المرحلة ضرورة إيجاد الحلول : (برنامج إنتل)

يحدث حل المشكلات عند مواجهة عائق أو تحدي أمام تحقيق هدف ما . و يمكن حل المشكلات ببساطة مثل بري قلم رصاص عند انكسار السنون أو قد يستغرق سنوات و بمشاركة من مئات الخبراء ، مثل إدراك حل للاحتباس الحراري ، و يمكن أن تتطوي المشكلات على أبعاد اجتماعية و ثقافية و سياسية و شخصية . و قد توجد عشرات الحلول لبعض المشكلات و بعضها قد يتوفر له القليل من الحلول الضعيفة و ربما لا يمثل ما يعتبر مشكلة خطيرة بالنسبة لشخص ما مشكلة لفرد آخر على الإطلاق ، و يعد حل المشكلات جزءا من التعلم و الحياة في كافة الأحوال . و تحتل المعرفة مكانا مهما بالنسبة لحل المشكلات ، لأن المعلومات تقوم مقام الوقود الذي يقود الى النجاح ، و يمكن أن يتعرض أي شخص و يعلق في مشكلة ما ، مثل الوقوع في غور منخفض أو صراخ طفل أو سيارة متعطلة و يعرف أن المشكلة يمكن حلها ، و لكن لا يتوفر لديه المعلومات المطلوبة لحلها .

المرحلة الرابعة : مرحلة التنفيذ :

و هي المرحلة الأولى لعملية لتحويل التصورات النظرية عن القرار الذي تم اختياره الى واقع فعلي بعد أن تقرر الوحدة الاقتصادية أي الحلول الأفضل و ذلك بإصدار الأوامر للبدء بالتنفيذ . (البشاري ، 2007 ،

26) المرحلة الخامسة : مرحلة المتابعة :

يرى الإداريون المحدثون اليوم أن وظيفة المتابعة (الرقابة) ذات جانبيين يتعلق الجانب الأول منهما بمتابعة و تقييم النتائج المنبثقة عن الجهود المختلفة في المنظمة و تصحيح الانحرافات عند حدوثها ، أما الجانب الثاني فيتعلق بالرقابة على منجزات الأفراد أنفسهم من خلال وظيفة التوجيه و القيادة . (البشاري ،

(2007 ، 26)

و عليه فان المرحلة الأخيرة (مرحلة المتابعة) تعتبر الخطوة العملية الثانية بعد مرحلة تنفيذ القرار ، لمعرفة مطابقة النتائج العملية مع النتائج المتوقعة أو المخطط لها في القرار ، و يقوم الشخص بدور رئيسي و فعال في هذا المجال ، و خصوصا فيما يتعلق بالأمر التي لا يتحقق النجاح فيها إلا بالمتابعة و الانتهاء التام لها ، لان أي حل لمشكلة أو قرار يتخذ ، إنما نحكم عليه من نتائجه أو مخرجاته ، و إلا أصبح كمن يصعد الجبل كاملا و قبل أن يصل القمة بقليل يعود بلا فائدة .

5- خصائص اتخاذ القرار :**5-1 - اتخاذ القرار لا يكتسب بالتعليم فقط و إنما بالممارسة و التجربة :**

لن تكون صاحب قرارات صائبة بمجرد أن تقرأ كتابا ، أو بمجرد أن تستمع لمحاضرة ، و لكنها التجربة تتضجك شيئا فشيئا ، و لكنها الخبرة تكتسب مع الأيام ، و يمتلكها الإنسان بالممارسة بشكل تدريجي و من هنا يتميز كبار السن و أصحاب التجربة بالحنكة و صواب الرأي و دقة الاختيار أكثر من غيرهم ، فالشاب الناشئ كثير ما لا توجد لديه الأسباب و الملكات لاتخاذ القرار الصحيح ، هنا يحتاج الى المشورة أو المعونة أو النصيحة . (البشاري ، 2007 ، 31)

5-2 - اتخاذ القرار أفضل من عدم اتخاذه :

و إن كان في القرار أخطاء خاصة في الأمور التي لا بد منها من اتخاذ إقرار ، لأن عدم اتخاذ القرار يصيب الإنسان بالعجز و الشلل في مواجهة الأحداث و حل المشكلات . (البشاري ، 2007 ، 26) بعض الناس دائما لا يبيت في الأمور و لا يتخذ قرار بل يبقيا معلقة فتجده حينئذ شخص غير منجز ، و لا متخذ قرار ، دائما يدور في حلقة مفرغة ، يمر الوقت دون أن ينجز شيئا ، لأنه لم يختر بعد ، هل يدخل في كلية الطب أم يدرس في كلية الهندسة ؟ يمر العام و العامين و هو على غير استقرار فلا ينجز ، و

الذي يتردد كثيرا فيدرس فصلا في الطب و الفصل الثاني يختاره في الهندسة ثم يقول ليس ذلك اختيارا صائبا فيمضي للعلوم ، ثم يرى أنها لا تناسبه فتتمر السنوات يتخرج الطلاب و هو - كما يقولون - يتخرج بأقدمية يكون معها قد استحق أن يأخذ عدة شهادات بدل شهادة واحدة ، أيضا تضيع الفرص و تمر ، فان لم تتخذ قرارا و تغتتم الفرصة لان الفرص لا تتكرر ، و هذه مسألة أيضا مهمة ، البديل لاتخاذ القرار هو لا شيء و اتخاذ القرار يكسبك جرأة و يعطيك الشجاعة ، و أيضا يتيح لك الفرصة للتقويم بعد الخطأ فلا تكون أبدا مترددا فباتخاذ القرارات ، اعزم و اقلها و توكل ، و امضي قان أخطأت فان الخطأ تجربة جديدة و علما جديدا يفيدك في مستقبل الأيام بإذن الله تعالى من المنطق الإسلامي وجه آخر إن أخطأت فلك أجر واحد و أن أصبت فلك أجران ، فماذا تحجم إذن ؟ و لماذا تتردد ؟ خذ الأسباب و اجتهد و امضي و لا تخشى الخطأ فان الخطأ مع النية الصالحة السليمة و مع العمل الذي بني على الاجتهاد الصحيح يكون مغفورا بإذن الله تعالى ، بل و يثاب صاحبه كما في الحديث من حديث النبي صلى الله عليه و سلم (إذا اجتهد الحاكم فأخطأ له أجر واحد و إذا اجتهد فأصاب فله أجران)

5-3 - ليس اتخاذ القرار مبنيا على العلم الشرعي فحسب :

بل لكثير من الأحوال يبني على معارف الحياة العامة و على طبيعة الظروف و معرفة الأحوال و حاجات الناس و مصالحهم و هذه كلها تمثل أسسا لا بد من معرفتها عند اتخاذ القرارات . (البشاري ، 2007 ، 32)

5-4 - اتخاذ القرار يحتاج الى عقلية متفتحة مرنة :

بعيدا عن الجمود و أحادية الرأي ، فان الذي لا يفكر إلا من طريق واحد و لا ينظر إلا من منظار واحد تغلق عليه الأمور و توصل في وجهه الأبواب و يظن ألا حل و يستسلم لليأس مع أنه لو نظر عن يمينه أو عن يساره أو خلفه أو أمامه لرأى أبوابا كثيرة مشرعة و طرق كثيرة ممهدة ، إنما أعماه عنها أنه لم يتح لعقله أن يسرح في الأفاق و أن يولد الأفكار حتى تكون هناك مخارج عدة . (البشاري ، 2007 ، 32)

5-5 - ليس اتخاذ القرار هو نهاية المطاف بل في الحقيقة هو بدايته :

لأن بعد اتخاذ القرار يحاج الى التنفيذ و التنفيذ يحتاج الى المتابعة و التقويم ، و التقويم ربما يدخل كثير من التعديلات على تلك القرارات ، فليس المهم هو اتخاذ القرار و إنما أهم من ذلك ما بعد اتخاذ القرار . (البشاري ، 2007 ، 32)

5-6 - خصائص من يمتلكون مهارة حل المشكلات :

يشرح (سويد ، 2007 ، 138) قائمة بخصائص من يمتلكون مهارة حل المشكلات طورت من قبل خبراء في التفكير الناقد ، و يظهر هؤلاء الناس :

1. وضوحاً في عرض السؤال أو الاهتمام
2. ترتيباً في الأعمال المعقدة
3. اجتهاداً في طلب المعلومات ذات الصلة
4. عقلانية في اختيار معايير التقييم
5. عناية في تركيز الانتباه على المسألة التي في متناول اليد
6. مثابرة أمام الصعوبات التي تواجههم
7. دقة بدرجة يسمح بها الموضوع و الظروف

و أضاف (ويلسون و آخرون في سويد) أن الماهرين في حل المشكلات الرياضية على دراية بمجموعة متنوعة من العمليات التي يمكنهم استخدامها كما تتوفر لديهم القدرة على ابتكار استراتيجيات جديدة عندما يواجهون مواقف غير متوقعة . (سويد ، 2007 ، 138)

و يرى الباحث أن حل المشكلات عملية مكتسبة يمكن تنميتها و إتقانها بالممارسة و التدريب و يتميز الشخص المتميز في حل المشكلات بعدة خصائص أهمها :

1. الاتجاهات الايجابية نحو المواقف الصعبة و الثقة بإمكانية التغلب عليها
 2. جمع المعلومات بشكل كامل و شامل لجميع جوانب المشكلة
 3. تجزئة المشكلة الى جزئيات صغيرة حتى يتمكن من حلها
 4. الوعي بالخطوات المتبعة و توابعها و التأكد من صحتها
 5. التقويم الدائم و التحسين من المهارة و تطويرها و التدريب عليها باستمرار
- 5-7 - العوامل المؤثرة في اتخاذ القرار :

-القيم و المعتقدات :

للقيم و المعتقدات تأثير كبير في اتخاذ القرار و دون ذلك يتعارض مع حقائق و طبيعة النفس البشرية و تفاعلها في الحياة (سويد ، 2007 ، 138) ، فمثلاً عندنا في ديننا الحديث قوله صلى الله عليه و سلم فيما معناه أنه ما خاب من استشاروا ما خسر من استخار ، فإذا عزم فتوكل على الله . هذا يجعل المسلم يحسم قراره إذا عزم و يوفقه الله عزوجل .

-المؤثرات الشخصية :

لكل فرد شخصيته التي ترتبط بالأفكار و المعتقدات التي يحملها و التي تؤثر على القرار الذي سيتخذه ، و بالتالي يكون القرار متطابقاً مع تلك الأفكار و التوجهات الشخصية للفرد . (سويد ، 2007 ، 138)

-الميول و الطموحات :

لطموحات الفرد و ميوله دور مهم في اتخاذ القرار لذلك يتخذ الفرد القرار النابع من ميوله و طموحاته دون النظر الى النتائج المادية أو الحسابات الموضوعية المترتبة على ذلك .فمن الطبيعي كلما كانت طموحات الشخص أكبر كلما كانت قراراته أقوى و أكبر و أصوب ، كما أن ميول الشخص تؤثر بشكل كبير جدا على قراراته .(سويد ، 2007 ، 138)

-العوامل النفسية :

تؤثر العوامل النفسية على اتخاذ القرار و صوابيته ، فإزالة التوتر النفسي و الاضطراب و الحيرة و التردد لها تأثير كبير في انجاز العمل و تحقيق الأهداف و الطموحات و الآمال التي يسعى إليها الفرد .(سويد 2007 ، 139)

5-8 - مهارات حل المشكلات إحدى أكبر المهارات التي يجب أن تكتسب في الحياة :

يرى سويد أن مهارة حل المشكلات هي من أهم المهارات الحياتية على الإطلاق ، فعندما يلاحظ الشخص تناقضا أو موقفا لا يخلو من التناقضات و هو يتابع حياته اليومية ، فهو يعرف فورا أن هناك أمرا ليس على ما يرام و أن هذا الشيء غير طبيعي ، إن النظر الى موقف ما على أنه مشكلة هو نظرة نسبية ، فالمشكلات لا توجد إلا في عيون أصحابها ، فما نجده مشكلة عند شخص معين قد لا يكون كذلك عند شخص آخر و تختلف من ثقافة لأخرى . (سويد ، 2007 ، 140)

حل المشكلات هو المهارة المطلوبة لكل فرد في كل ناحية تقريبا من نواحي الحياة ، و نادرا ما تمضي ساعة دون مواجهة الفرد للحاجة لحل نوع ما من أنواع المشكلات ، و تكون وظيفة المدير الأساسية حل المشكلات .(انفعال الاتصال ، 2006 ، 23)

و من هنا نجد أن في أي مشكلة يواجهها الشخص فانه يكون سعيدا إن استطاع حلها بشكل جيد يرضى عنه و لو كانت المشكلة بسيطة و لا تحتاج لخبرة ، لذا أقر العلماء النفسانيين بضرورة التعزيز ليس فقط للأشخاص الذين يحلون مشاكلهم فقط ، بل الشخص لنفسه أيضا عند تقديم حل لمشكلة معينة ، و من هنا تجد أن النجاح يولد نجاحا ، و إذا تمكنت من حل مشكلة و لو صغيرة فان ذلك يعطيك ثقة بالنفس و يدفعك لنظرة ايجابية للذات و التقدم لحل مشاكل أصعب ، هذا على المستوى العام ، فما بالك لطلبة المرحلة الثانوية الذين هم في مرحلة الانطلاق ، و مرحلة المراهقة التي يكون فيها من أكثر ما يحتاجه الاعتماد على النفس ، و اعتماد الكبار عليه ، و توكيله ببعض المهام و المشاكل ليقوم بحلها ، مما يعطيه مزيدا من التقدم و العطاء ، و هذا ينعكس على شخصيته بشكل كبير ، و ينعكس على مسيره

في الحياة ، و كما قال (سكوت) أن ما تحققه من نتائج يتوقف على أعمالك : إن كل ما يحيط بك و كل شيء تفخر به و الانجازات التي تعتر بها ، و العلاقات الاجتماعية ، و كل ما يحقق لك السعادة و الرضا عن الذات ، و ما يميزك عن الآخرين بعد توفيق الله هو نتاج من جهود متتابعة للفوز بها ، كما قيل " من زرع حصد " . (سكوت ، 2002 ، 141) . السببية : الحياة تولد حياة ، و القوة تصنع قوة ، و حل المشكلة يعطيك قوة و ثقة على حل المشاكل الأخرى أكثر تعقيدا ، و بالعطاء تصبح غنيا . (برنارد ، في سكوت ، 2002 ، 162)

و من هنا نجد ضرورة تعليم الطلبة لهذه المهارة و هذه المبادئ حيث لا يكونون فقط ليقترضوا على حل مشكلاتهم ، و لكن يبحثون عن مشاكل من حولهم ، و مجتمعهم ، بل و مشاكل الأمة الإسلامية كاملة و محاولة حلها ، و حملها محل الجد ، و قد حث ديننا الحنيف على ضرورة مساعدة الآخرين و الوقوف بجانبهم فكما قال صلى الله عليه و سلم : " المسلم للمسلم كالبنيان يشد بعضه بعضا " ، و كما قال في باب مساعدة الآخرين : -فيما معنى الحديث - المشي في حاجة أخيك المسلم خير لك من اعتكاف شهر .

5-9 - تعليم مهارة حل المشكلات للطلاب :

حتى يصل مستوى الطلاب في حل المشكلات إلى مستوى الخبير ، يجب عليهم أولا مواجهة المشكلات التي تشغلهم و منحهم فرص تنمية المهارات التي يلزمهم تعلمها ، و من خلال التعليم القائم على مشاريع عملية ، يكتسب الطلاب خبرة مباشرة في حل المشكلات . و أكثر أنواع المشكلات التي تقيد الطلاب هي المشكلات التي تركيبهم ، و يجب أن تكون المشكلة التي تقدم الفائدة الأكبر للطلاب ، على مستوى تحد كاف حتى تتطلب تنظيم الاستراتيجيات المعرفية و وراء المعرفية ، و تتمثل الطريقة الوحيدة التي يتمكن بها المعلمون من تحسين مهارات حل المشكلات لدى الطلاب ، في دفعهم الى التركيز على العمليات بدلا من النتائج ، و يوضح (لانجر ، في جروان) أن التفكير في النتائج يعوق الطلاب غالبا في حل المشكلات . و يساعد توجيه عملية التفكير في " كيف أقوم بذلك ؟ " بدلا من " هل يمكنني القيام بذلك ؟ " الطلاب على التفكير بنشاط في طرق مختلفة ربما يتم بها حل المشكلة بدلا من التركيز على عدة احتمالات للفشل . (جروان ، 1999 ، 105)

و أكد مجموعة من الباحثين على أهمية التأمل أثناء أنشطة حل المشكلات . " هذا ما تتعلمه بعد قيامك بحل المشكلة التي تعد مهمة فعلا " ، و ذكر (ويلسون و آخرون ، في جروان) أن الباحثين يحذرون من الصعوبة البالغة لتنامي الرغبة في التفكير فيما مضى عند الطلاب ، و يرجع هذا جزئيا الى

الثقافة المحددة لعدة صفوف رياضية خاصة بالرياضيات حيث يكون الهدف فيها من حل مشكلة ما هو العثور على الإجابة و ليس تعلم مهارات حل المشكلات .

و يمكن أن يحدث التأمل في الصفوف الدراسية بكل من الطرقالمنهجية و غير المنهجية ، و يمكن أن يساعد توفير الوقت للتدوين و التحدث بشأن العمليات التي استخدموها لحل المشكلات ، كما يوجد بحث معتبر يؤيد نظرية أن الطلاب يقومون بتحسين مهارات حل المشكلات لديهم بالعمل في مجموعات (ويجريف ، 2002) و تمدهم هذه المواقف الاجتماعية بطرق طبيعية لمناقشة كيفية تقدم العمل في مشروع ما ، و هي تحث على منح الطلاب منهجا تجريبيا أو قاعدة تقريبية عند حل المشكلات ، بالنسبة للعديد من المعلمين و الطلاب كذلك ، تشبه عملية النصف الأيسر للمخ ، مثل إتباع سلسلة خطوات عند مواجهة أحد التحديات ، طريقة منطقية في التعامل مع مشكلة ما ، و بالرغم من ذلك يجب على المعلمين الأخذ في الحسبان عدة طرق تختلف بها أساليب التفكير و التعلم لدى الطلاب ، و يوجد دليل مهم على أن النصف الأيمن للمخ يلعب دورا مهما في حل المشكلات و ذلك بتصور البدائل و استعراض الصورة بالكامل و تحديد قيمة الحلول البديلة . (جروان ، 1999 ، 112)

و يقترح (الزيات ، 1990 ، 145) أنه بالإضافة الى العمليات المهمة و التقييمية ، التي تعد مهمة جدا في حل المشكلات ، يوجد مجموعة أخرى من المهارات التي تميل لأن تكون أكثر شمولية و توازيا و أكثر انفعالية و حدسا و أكثر إبداعا و أكثر مرئية و حسية و حركية ، و يحاول أن يبرهن أن من يقومون بحل المشكلات بنجاح يتميزون بالإبداع و المنطق .

و تعد كلتا الطريقتين للتفكير مهمتين للنجاح ، و في الحقيقة يتم غالبا التفكير في الإبداع كنوع خاص من عملية حل المشكلات ، و هناك بعض المهارات الأخرى التي لا تقل أهمية للطلاب عن تعلم مهارات حل المشكلات ، حيث أن الطلاب الذين يستطيعون تحديد المشكلات التي يمكن حلها و يعرضوا خيارات لحلها و يستخدموا استراتيجيات تفكير مناسبة ، و يقوموا بإدارة العملية برمتها على نحو وراء معرفي مؤهلين للنجاح في المدرسة و العمل و الحياة .

5-10 - مهارات التفكير و حل المشكلات :

يبدأ حل المشكلات بتحديد المشكلة ، و ربما يكون تحديد المشكلة ووصفها جزءا من إحدى العمليات المعرفية أكثر منه كجزء من إحدى العمليات التحليلية ، و ذلك لأن هذه المرحلة تتطلب القدرة على مشاهدة كيف تختلف الأشياء .

و شرح (الزيات ، 1990 ، 165) كيف تساهم مهارات التفكير المختلفة في حل مشكلة ما .

1. يساعد الإدراك المتعلمين على تكوين تمثيل مرئي للمشكلة
2. يساعد التذكر الناس على استدعاء المعلومات و الإجراءات التي سيحتاجونها .
3. يساعدهم التركيب على تنظيم المعرفة التي جمعوها في بنية ستكون أكثر إفادة و فعالية .
4. يتم استخدام التقييم لاتخاذ القرار بأي الأساليب التي يتعين استخدامها و ما اذا كانت هذه الأساليب تعمل أم لا .
5. تساعد الاستراتيجيات وراء المعرفية من يحلون المشكلات على تعيين الأهداف و إجراء الخطط و تغيير الاستراتيجيات حاليا إذا احتاجوا الى ذلك و اتخاذ القرارات فيما يتعلق بنجاح الحل .

5-11 - التكنولوجيا و حل المشكلات :

أصبح استخدام تكنولوجيا الكمبيوتر كأداة في حل المشكلات أكثر شيوعا لأن أجهزة الكمبيوتر أكثر دقة و توفرا ، و تساعد مجموعة الأنواع المختلفة من البرامج المستخدمين على وصف المشكلات بالرسم ، و يتمكن المتعلمون من الوصول الى المعلومات التي يحتاجونها لإيجاد الحلول من خلال الاتصال القائم على الكمبيوتر ، كما يمكن للطلاب من خلالها الاتصال بالخبراء الذين يمكنهم تقديم الاستراتيجيات لهم و تشجيعهم في هذا الشأن .

و من خلال بعض الأنواع من ألعاب الكمبيوتر يمكن تدريب الطلاب على فهم إحدى المشكلات و إيجاد المعلومات اللازمة و تنظيمها و تطوير خطة العمل ، " الاستدلال و اختبار الفروض و اتخاذ القرار " ، و تكوين وعي بأنواع مختلفة من أدوات حل المشكلات . (الأعسر ، 1999 ، 31)

يشرح (الأعسر ، 1999) ببلاغة الدور الذي يمكن أن تلعبه التكنولوجيا في حل المشكلات :

قبل ظهور أجهزة الكمبيوتر في التاريخ البشري ، بدأ من الطبيعي للعديد من الناس شرح مهارات التفكير العليا أو العقلانية في ضوء التفكير التجريدي بنموذج المنطق أو الرياضيات المنظمة ، و كان حقا هذا النوع من التفكير صعبا و يحتمل أنه كان مفيدا جدا و يمكن لعدد قليل من الناس القيام به ، وبالرغم من ذلك وجد أن الاستدلال المنطقي سهلا جدا بالنسبة لأجهزة الكمبيوتر . و يمثل ما وجدوه صعبا نوعا من الأشياء التي لا يدركها غالبية الناس مثل مواكبة طرق جديدة متقدمة في السياقات المعقدة و المتغيرة بسرعة و المفتوحة بإبداع حيث لا يوجد يقين بصحتها . (الأعسر ، 1999 ، 31)

و ترتبط مهارات التفكير بالتطورات التي تحدث في التكنولوجيا بطريقة واحدة ، و لذلك تمثل ببساطة المهارات البشرية ، التي نقدرها و تحوز على اهتمامنا الأكبر ، المهارات التي يتعذر على الكمبيوتر محاكاتها حتى الآن .

5-12 - الطرق الإبداعية لحل المشكلات و اتخاذ القرارات :

التفكير بطريقة إبداعية هو تقنية أساسية لتوليد حلول جديدة بطرق غير مألوفة يستخدم فيها الخيال على نطاق واسع ، و التفكير الإبداعي هو عكس التفكير المنطقي و هناك أمور تتعلق بالإبداع :

- الإبداع موهبة يملكها كل الناس بنسب متفاوتة .
- يمكن تعلم توليد الأفكار الجديدة و غير المسبوقة .
- يمكن التفكير الإبداعي بطريقة عقلانية لتوليد أفكار علمية و ملائمة .
- يقوم المدراء بتشجيع الآخرين لتوليد الأفكار الجديدة ، و ليس شرطا أن يكونوا هم مبدعين .
- الإبداع ليس حكرا على الأذكىء ، بل كل منا يمكن أن يكون مبدعا متى ما أُتيحت له الفرصة . (البشاري ، 2007 ، 30)

تقنيات لاتخاذ قرار إبداعي :

في كثير من المنظمات تستخدم تقنيات لاتخاذ القرارات الإبداعية أو حل المشاكل ، و هذه التقنيات هي :

أولا : تقنية ابتكار الأفكار :

صدور الأحكام قبل الأوان يعوق عملية الإبداع : ان اعتياد النظر الى الأمور بطريقة معينة يجعلنا نخفق في إدراك الخيارات البديلة ، إن الهدف الأساسي من ابتكار الأفكار هو السماح لمخيلتك بالانطلاق بحرية و كسر قوالب التفكير المقيد و المحدود .

***قواعد ابتكار الأفكار لمجموعة معينة :**

- 1- تحديد قائد لحلقة النقاش و يشرح المشكلة .
- 2- يشجع القائد المشاركين على طرح الأفكار المتعلقة بالمشكلة .
- 3- يدون كاتب الحلقة كل ما قاله المشاركون .
- 4- تحظر جميع المقاطعات لأنها تعترض تدفق الأفكار .
- 5- بعد الانتهاء من الحلقة تصنف هذه الأفكار و تقيم ، و توضح لائحة بالأفكار الأكثر ملائمة . (البشاري ، 2007 ، 32)

و هذه التقنية ما تعرف في علم التربية بإستراتيجية العصف الذهني و هي ترك الموضوع في تدفق دون توقف فتتداعى الأفكار انسيابيا و تتصل باللاشعور .

ثانيا : تقنية كتابة الأفكار :

هذه التقنية شبيهة بالتقنية السابقة ، إلا أنها تختلف عنها في أن المشاركين يقومون بتدوين أفكارهم على أوراق بدل تسجيلها على لائحة مشتركة ، و من ثم توضع في مكان مخصص لها في وسط الطاولة ، بعد ذلك تنتقل المجموعة الى مناقشة الأفكار الدونة بنفس طريقة تقنية ابتكار الأفكار. (البشاري ، 2007 ، 33)

ثالثا : تقنية تنظيم العقل (خرائط العقل) :

تعتمد هذه التقنية على البحث العلمي للدماغ ، و الذي يربط المعلومات بالصور و الكلمات و الألوان بالأفكار . تشمل جهتي الدماغ الجهة اليسر المنطقية ، و الجهة اليمنى التخيلية ، تتولد المعلومات على شكل يعكس طريقة عمل الدماغ ، بحيث تظهر الأفكار في شكل صور ملونة و كلمات مفتاحية نابعة من موضوع مركزي . إن هذه الطريقة تسمح لدماغك باستيعاب مجموعة كاملة من المعلومات المترابطة فيما بينها ، مستعملة الصور و الألوان لإضفاء الإبداع الحيوي على عملية اتخاذ القرار . (الرفاعي ، 2006 ، 5)

رابعا : تقنية التفكير الجانبي :

تعتمد هذه التقنية على التفكير الجانبي بدلا من التفكير العمودي التقليدي ، و هناك طريقتان للتفكير الجانبي هما :

1-التحقق من الافتراضات :

و هذه التقنية تتيح إلقاء نظرة انتقادية على الافتراضات غير الصالحة ، و يمكن تحديدها فيما يلي :

- **الفكرة المسيطرة** : توجيه كامل الفكرة الى المشكلة
- **العناصر المطوقة** : و هي عناصر تربطك بمجرى معين من العمل ، و قد تكون عناصر تافهة . (الزيات ، 1990 ، 145) وقد تعيق التفكير السليم و تحدد مجرى و مجال التفكير العام .
- **العناصر المستقطبة** : و هي قيود مستقطبة يفصل بينها اما / أو ، و ترفض الحلول الوسطية .
- **الحدود** :إنها تشكل الإطار الذي يفترض أن تعالج ضمنه المشكلة .
- **الافتراضات** : إنها حجارة الأساس التي أنشأت الحدود و القيود بافتراضات ينبغي التحقق من واقعيتها . (ويكيبيديا)

إن تحديد القيود السابقة منطقيا يسهل عملية التعامل معها بسلا ، بل و تحييد العناصر المعيقة للتفكير و توجيه التفكير في الاتجاه الصحيح .

2- ست قبعات تفكير :

هذه التقنية تساعد الأشخاص في التفكير على نحو إبداعي عند مواجهة قرارات حاسمة و هذه القبعات هي :

- **القبة البيضاء:** تتعلق بالمعلومات و البيانات ، بحيث يركز صاحب هذه القبة على جمع المعلومات المطلوبة للقرار .

- **القبة الحمراء:** تهتم بالمشاعر و الحدس و العواطف ، بحيث يركز صاحب هذه القبة على المشاعر و الأحاسيس دون الحاجة الى تبريرها .

- **القبة السوداء:** تهتم بشأن التحذير و الحكم الانتقادي ، يركز صاحب هذه القبة على تفادي ارتكاب الأخطاء السخيفة .

- **القبة الصفراء:** تهتم بالتفاؤل و المواقف الايجابية ، يركز صاحب هذه القبة على الفوائد و سبل نجاح الأفكار .

- **القبة الخضراء:** تهتم بالجهد الإبداعي و البحث عن أفكار جديدة ، يركز صاحب هذه القبة على تشجيع الأفكار و البدائل الجديدة .

- **القبة الزرقاء:** تهتم بتنظيم عملية التفكير الإبداعي ، يركز صاحب هذه القبة على تنظيم عملية التفكير و تصبح أكثر إنتاجية .

هذه القبعات الست تصف نوع سلوك التفكير الذي قد يكون ملائما لتوليد الأفكار ، و تحريك المناقشة و اتخاذ القرارات . (البشاري ، 2007 ، 42)

و قد لاحظ الباحث أهمية هذه الطرق الحديثة في حل المشكلات و اتخاذ القرار بشكل ابداعي و التي ظهرت حديثا على الساحة العربية ، و التي أصبحت مجالا خصبا للتدريب و أساليب التعلم الحديث ، حيث أنها شهدت نجاحا باهرا في العديد من المجالات الشخصية و المهنية.

و في هذه التقنية يقوم الشخص بتخيل أنه يلبس القبة التي يريد أن يفكر بطريقتها ، فمثلا إذا أراد الشخص أن يفكر تفكيرا إبداعيا يتخيل أنه لبس القبة الزرقاء و أنه يريد أفكارا إبداعية و هكذا مع باقي القبعات الست .

ثالث عشر : العلاقة بين الذكاء و حل المشكلات :

إذا نظرنا الى علاقة الذكاء بحل المشكلات فإننا سنجد من خلال تعريف (جاردرنر) إجابة لهذا السؤال ، حيث عرف (جاردرنر) الذكاء : بأنه قدرة فكرية تستلزم مجموعة من مهارات حل المشكلات ، مما يمكن الفرد من التغلب على الصعوبات التي تواجهه ، وتمكنه أيضا من خلق نتائج فعال في المجتمع ، الى جانب تمهيد الطرق لاكتساب معرفة جديدة . (جابر ، 2003 ، 84)

إن عملية اتخاذ القرار تتطلب استخدام الكثير من مهارات التفكير العليا مثل التحليل و التقويم و غيرها ، و يمكن تعريف عملية اخاذ القرار على أنها عملية تفكير مركبة تهدف الى اختيار أفضل البدائل أو الحلول المتاحة للفرد في موقف معين من أجل الوصول الى تحقيق الهدف المرجو (جروان ، 1999 ، 120) تخيل أنك تقود سيارة الحياة و أنت تسير في الطريق مسرعا ، و في الطريق برز لك طريق آخر يجذبك إليه و يبدو لك كطريق المرح و السرور ، أي الطريقين ستسلك ؟ هل تبقى تسير في طريقك و كأنك لم ترى هذا الطريق الجيد ، أم أنك ستقف و تهدئ السرعة و لتفكر في ذلك ؟ أم أنك تعاني من عدم قدرتك على اتخاذ القرار و تتخبط مما قد يؤدي الى حوادث سير ؟ إن كل طريق يواجهك هو عبارة عن فرصة و ليس شرطا أن تستغل كل فرصة ولكن المهم أن تدرك أن شيئا جديدا ظهر في الصورة . (سكوت وات ، 2001 ، 171)

و يفسح أسلوب حل المشكلات في التعليم الى : حرية التفكير مع تولي زمام المبادرة لاتخاذ القرارات المتعلقة بحل المشكلات .

كما يرى الخبراء أن مقدار النجاح في الحياة يتناسب طرديا مع القدرة على استخدام أنواع التفكير في

حل المشكلات

الفصل الرابع: رياضة الكراسي المتحركة



1- نبذة تاريخية لرياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة في العالم :

تمهيد:

تعد لعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة رياضة حركية على قدر كبير من الفائدة الوظيفية و النفسية لمن يمارسها حيث يشارك في جهودها أجهزة الجسم جميعا خاصة الجهاز العضلي العصبي و الجهاز الدوري التنفسي فضلا عن التحكم في الكرة ، و يأتي التحكم في الحركة و مناورات الكرسي المتحرك للاعب بجانب المهارة و التوافق العضلي العصبي و السرعة و المرونة ، كما يأتي التحمل فضلا عما تحتاجه هذه الرياضة نفسيا من العامل الجماعي فيما يسمى بروح الفريق و رياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة ذات طابع علاجي خاص بالأشخاص الذين يشكون من ضعف في النخاع الشوكي و قد تطورت هذه المعالجة و أصبحت رياضة جد مشوقة و إحدى أوجه رياضة المعوقين لما فيها من إصرار و عزيمة ، و قد بدأت منافسات رياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة منذ عام 1945 في إستاد ستوك ماندفيل بإنجلترا و هذا بعدما ابتكرت هذه اللعبة من قبل لاعبي كرة السلة السابقين من (الولايات المتحدة الأمريكية) الذين أصيبوا بعاهات مستديمة جعلتهم مقعدين و ذلك بعد الحرب العالمية الأولى و الثانية و هذا من أجل أن يخوضوا تجربة الانتعاش الرياضي ضمن مناخ جماعي . " تمارس لعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة للمقعدين في أكثر من 75 دولة من قبل 25 ألف شخص (رجال ، نساء ، أطفال) من ذوي العاهات التي تمنعهم إعاقتهم من اللعب باستخدام أرجلهم، و يتم اللعب ضمن الأندية التي يمكنها المشاركة في المباريات الوطنية و الدولية . إن الاتحاد الدولي لكرة السلة على الكراسي المتحركة للمقعدين هو الجهة الوحيدة المسؤولة عن كرة السلة على الكراسي المتحركة دوليا ، لكن في عام 1993 أصبح الاتحاد مستقلا و يضم 50 عضوا بعد 20 سنة من تبعيته ، و إعتبره جزءا من إتحاد ستوك صندفيل الدولي لرياضة الكراسي المتحركة . (مروان عبد المجيد ابراهيم ، 1977 ، 40.41)

أما اليوم فإن الاتحاد الدولي لكرة السلة بالكراسي المتحركة يمثل من طرف الاتحاد الدولي لكرة السلة و الهيكله الاولمبية الدولية لرياضة المعاقين و اتحاد ستوك ماندفيل الدولي لرياضة الكراسي المتحركة ، و تطورت حاليا لتمارس بعدة دول حيث بدأت هذه الرياضة بالانتشار في بلدان كثيرة منها فرنسا و الارجننتين و مصر و السعودية و الكويت و معظم الدول العربية . أول ما يستدعي الاهتمام به في

رياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة ذات العجلات هو الكفاءة في استخدام الكراسي المتحركة ، حيث يكون هناك فروق فردية في الاستخدام توافقها المهارة أثناء المنافسات الرياضية . ان انتشار ممارسة هذا النوع من النشاط في عدة دول يستدعي تعميمها ، و الرقي بها لتحل مكانة مرموقة لدى فئة المعاقين حركيا ، مما أدى الى تنوع المنافسات و البطولات المقامة لهذا النوع من النشاط . (مروان عبد المجيد ابراهيم ، 1977 ، 41.42)

واقع ذوي الاحتياجات الخاصة في الجزائر:

مباشرة بعد الاستقلال بدأ الاهتمام التدريجي بإدماج فئة ذوي الاحتياجات الخاصة ، و ذلك بإنشاء التكوين المهني و اعادة التكفل بهم بطريقة منظمة.

على امتداد 1969-1981 أنشأت منظمات للتكفل بهذه الشريحة بوسائل و امكانيات محدودة و هذا التكفل متعلق بالحماية الاجتماعية ، ثم شيئا فشيئا تجاوزت تلك المرحلة الاستثنائية و تطورت مع كل الدهنيات و الأفكار فأصبح ينظر لهذه الفئة بعيدا عن العطف و الشفقة . (أمين أنور الخولي ، 1996 ، 116)

و منذ سنة 1975 أصبح ذوي العاهات طبقا للقانون ، مواطنين لهم كل الحقوق و عليهم كل الواجبات تجاه وطنهم و مجتمعهم ، و في سنة 1979 بدأ الاهتمام في وزارة الشباب و الرياضة بالتحضير لإنشاء كونفدرالية لرياضة ذوي العاهات ، حيث تم اعتمادها في 19 فيفري 1979 كهيئة مكلفة بالتنظيم ، كما تم انشاء وزارة الحماية الاجتماعية التي كانت قبل 1984 مجرد كتابة للدولة و هي مكلفة بالخصوص عن طريق توجيهات القيادة السياسية باتخاذ اجراءات واضحة و بذل الجهود الضرورية من أجل تحقيق المشاركة الكاملة و الفعالة.

رياضة ذوي الاحتياجات الخاصة و تطورها:

نشأة رياضة ذوي الاحتياجات الخاصة:

تعود هذه الرياضة الى الطبيب كوتمان لودفيج بإنجلترا و ذلك إبان الحرب العالمية الثانية ، حيث أنه عندما لاحظ فقدان الثقة عند المصابين بالشلل و المقيمين بالمستشفى دون أي نشاط فكر في انشاء

ألعاب و ذلك في 1948 لكي يساعدهم على رفع معنوياتهم و إعادة ادماجهم بواسطة نشاطات تتناسب مع قدراتهم البدنية و الحركية.

تطور رياضة ذوي الاحتياجات الخاصة:

في العالم :

اهتمت الدول الاوروبية بذوي الاحتياجات الخاصة بعد الحرب العالمية الثانية ، لارتفاع عدد هذه الفئة ، حيث أنشأت مراكز عناية و إعادة تكييف مهنية و أقامت مجموعات رياضية متعددة التخصصات ، خاصة و أنهم ضحوا من أجل وطنهم ، ففي فترة 1936-1939 نادى الفدرالية الألمانية لرياضة ذوي الاحتياجات الخاصة و ذوي العاهات بانشاء نادي رياضي لجمع ذوي الاحتياجات ، و كان الطبيب الانجليزي جوثمانلوديفيق قد أدخل رياضة ذوي الاحتياجات الخاصة الى المستشفيات العسكرية سنة 1944 و أنشأ مركز رياضة لذوي الاحتياجات الخاصة الذي يهدف الى التكيف الجسماني و الترويح النفسي.

و في سنة 1948 كان افتتاح الالعاب الاولمبية بلندن ، حيث قام الطبيب جوثمانلوديفيق بتنظيم ألعاب لذوي الاحتياجات بمستشفى ستوك مانديفل ببريطانيا ، ثم انتشرت لتكون هناك عدة دورات . (أمين أنور الخولي ، 1996 ، 116 :) (أمين أنور الخولي ، 1996 ، 117)

في الجزائر :

بعد الاستقلال بدأ ادماج ذوي الاحتياجات الخاصة ، حيث تم تأسيس الاتحادية الجزائرية لرياضة المعوقين في 19 فيفري 1979 ثم اعتمدت رسميا بعد 3 سنوات ، و عرفت عدة صعوبات و خاصة المالية منها ، كما عانت من انعدام الاطارات المتخصصة في هذا النوع من الرياضة ، و كانت اول النشاطات الفدرالية في مدرسة المكفوفين بالعاشور و كذلك ببوسماعيل ، و تم في نفس السنة تنظيم الالعاب الوطنية ، و هذا بإمكانيات جد محدودة ، و في سنة 1981 انضمت الاتحادية الجزائرية لرياضة المعوقين الى الاتحاد الدولي و كذلك للفدرالية الدولية للمكفوفين كليا و جزئيا ، و في سنة 1983 نظمت الألعاب الوطنية في وهران من 24 الى 30 سبتمبر حيث تلتها العاب وطنية اخرى . و أول مشاركة

لرياضة المعوقين في الالعاب الافريقية سنة 1991 بمصر و أول مشاركة في الالعاب الشبه الاولمبية سنة 1992 في برشلونة بفوجين يمثلان العاب القوى و كرة المرمى ، و كان لظهور عدائين ذوي المستوى العالي دفعا قويا لرياضة ذوي الاحتياجات في بلادنا (مجلة الدورة الافريقية العربية لكرة السلة ، 1999 ، 8) و هناك 36 رابطة ولائية تمثل مختلف الجمعيات (116 جمعية رياضية) و 2000 رياضي من ذوي الاحتياجات ، و تتراوح أعمارهم بين 16-35 سنة تمارس حوالي 10 اختصاصات كل على حسب نوع الاعاقة و درجتها كالآتي : (منشورات الفدرالية الجزائرية لرياضة المعوقين و ذوي العاهات ، 1996 ، 8)

نشأتها :

عرفت الاتحادية الجزائرية ذوي الاحتياجات الخاصة و ذوي العاهات النور يوم 19 فيفري 1979 السنة التي أقرتها منظمة الامم المتحدة السنة الدولية لأفراد ذوي العاهات ، و تم اعتماد الاتحادية يوم 02 فيفري 1981. (مجلة الدورة العربية الافريقية لكرة السلة ، 1999 ، 10)

عضويتها :

تعتبر الاتحادية الجزائرية لرياضة ذوي الاحتياجات الخاصة و ذوي العاهات عضو في:

-اللجنة الدولية للألعاب الاولمبية

-الجمعية الدولية لرياضة الفئات المعاقة ذهنيا

-الاتحادية الدولية للرياضات على الكراسي المتحركة

-الجمعية الدولية لرياضة ذوي الاحتياجات الخاصة

-الاتحاد العربي لرياضات ذوي الاحتياجات الخاصة

-الكونفدرالية الافريقية لرياضة ذوي الاحتياجات الخاصة و ذوي العاهات

-الاتحاد المغربي لرياضة ذوي الاحتياجات الخاصة و ذوي العاهات

أهدافها :

- تطوير النشاطات الرياضية لفائدة كل فئات ذوي الاحتياجات الخاصة
- توسيع هيكله الرياضي ذوي الاحتياجات الخاصة و ذويهم
- القيام بعمل تربوي تحسيسي و اعلامي اتجاه السلطات العمومية و الرأي العام و بدرجة اكبر اتجاه الاشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة و ذويهم
- تنظيم التظاهرات الرياضية (دورات ، بطولات ، ألعاب ، مدرسي ... الخ)
- المشاركة المتصاعدة للرياضيين ذوي الاحتياجات الخاصة في مختلف التظاهرات الرياضية الدولية
- البحث عن ادماج رياضة ذوي الاحتياجات الخاصة في الحركة الرياضية الوطنية للأسوياء مع الحفاظ على هويتها
- مساعدة و تشجيع البرامج التربوية و البحث و النشاطات الترقية
- تنظيم تریصات تكوينية للمدربين المصنفين ، الحكام و المراقبين
- تأسيس الاتحاد العربي والافريقي لرياضة المعاقين:
- الاتحاد العربي لرياضة المعاقين : تم تأسيسه في مارس عام 1987 و مقره بغداد ، ثم تم نقله في عام 1992 الى مدينة الرباط بالمغرب
- الاتحاد الافريقي لرياضة المعاقين : تم تأسيسه في ديسمبر 1988 و مقره مدينة الجزائر ، وتعتبر مصر أولى الدول المؤسسة في كل من الاتحاد العربي و الافريقي ، حيث أنها من أقدم الدول المهتمة برياضة المعاقين الترويحية و التنافسية و ذلك تحت اشراف المجلس الأعلى للشباب و الرياضة.
- كما تم تشكيل لجنة دائمة للعناية برياضة المعاقين بمصر في سبتمبر 1981 ، كما تم انشاء الاتحاد المصري لرياضة المعاقين عام 1982.
- أغراض انشاء هذه اللجان و الاتحاديات :
- تشجيع المعاقين على المشاركة في المجالات الرياضية و الترويحية وفقا للنظم و القواعد العالمية الخاصة

-إدارة شؤون اللعابات و الرياضات التي يمارسها المعاقون من جميع النواحي ،ووضع البرامج التي تشترك فيها الأندية و الهيئات الرياضية ، و الاشراف على تنفيذها

+الاشراف على اعداد المعاقين الرياضيين للاشتراك في الدورات العالمية الدولية

تشجيع الاشتراك في المؤتمرات الدولية الخاصة برياضة المعاقين.

عقد المؤتمرات و تنظيم البحوث والدراسات الخاصة برياضة المعاقين و اعداد مراكز التدريب .(حلمي

ابراهيم ، ص28)

2- بطولات الاتحاد الدولي لكرة السلة بالكراسي المتحركة :

إن مصادقة الاتحاد الدولي لكرة السلة بالكراسي المتحركة خطوة ضرورية في البطولات على مستوى المناطق ، و هذا للقيام بالتصفيات التأهيلية لبطولة كأس العالم للكأس الذهبية أو الألعاب الاولمبية و كذلك بطولة كأس السلة للرجال و السيدات في الالعاب الاولمبية للكراسي المتحركة.

1- 2- بطولة العالم للكأس الذهبية :

لقد استضيفت بطولة العالم للكأس الذهبية أول مرة في مدينة بروج في بلجيكا حيث قامت هذه الأخيرة عام 1957 الفرصة للمنافسة الدولية لرجال النخبة كل أربع سنوات ، و في عام 1990 استضيفت بطولة كأس العالم لكرة السلة الذهبية سيدات في مدينة سانت إيتيان.

2-2- الالعاب الاولمبية بالكراسي المتحركة : تعتبر كرة السلة بالكراسي المتحركة واحدة من تلك الرياضات المتمتعة بشعبية كبيرة ، حيث لعبت هذه الرياضة دورا كبيرا في الالعاب الاولمبية للكراسي المتحركة من بدايتها في روسيا 1960 ، و قد قامت عدة منافسات و مباريات بالكراسي المتحركة باستقطاب 12500 مشاهد في الالعاب الاولمبية التي اقيمت ببرشلونة عام 1962 و استحوذت على اهتمام عالمي واسع من خلال تغطية اعلامية ل 10 ايام (امين أنور الخولي ، 1996 ، 117:116)

3- أهمية الكراسي المتحركة و كيفية التدريب عليها :

أهمية الكرسي المتحرك بديهية من وظيفته و دوره ، فهو بمثابة القدمين للاعب المعاق ، لهذا ينبغي أن لا يعاق اللاعب بأي شكل من الأشكال و أن يكون سببا في تعطيله أو التقليل من كفاءته الحركية و

العضلية الذي يريد أن يزاول لعبة من الألعاب أن يتقن أولاً استخدام الكرسي المتحرك إتقاناً تاماً ، حيث أن إتقان مهارة استخدام الكرسي المتحرك لها الأهمية القصوى في احراز التقدم و النصر في كثير من المنافسات ، و يرجع الفضل فيما يمكن أن يحققه اللاعب من سرعة و مناورة و تحكم و توازن الى الكفاءة في استخدام الكرسي المتحرك ، لذلك فان التدريب عليه يجب أن ينال اهتماماً خاصاً حتى يصبح الكرسي المتحرك جزءاً من اللاعب لا يحتاج الى تفكير أو تركيز ، أي أن اللاعب يجب أن يصل الى الالية و البراعة في التعامل مع الكرسي ، كما تلعب التمارين و الالعب الرياضية دوراً حاسماً لاضافة مهارات أخرى يمارسها اللاعب المعاق حركياً أن يجد الطريقة المثلى للتدريب على هذه الوسيلة المساعدة على الحركة و الانتقال خلال المنافسات الرياضية ، و الوصول بالحركة البسيطة الى درجة المهارة ، و بهذا يمكن أن نذكر بعض الطرق التي يعتمد عليها المعاق للوصول الى درجة التنسيق الأمثل مع الكرسي ليكون بمثابة العضو البديل للأطراف السفلية.(مروان عبد المجيد ابراهيم ، 1977 ، 45)

4- طرق التدريب على الكرسي المتحرك :

تتبع طريقة التدريب عدة خطوات للوصول المعاق حركياً لمستوى المهارة في الاداء و التعامل الجيد مع الكرسي المتحرك ، و تتمثل هذه التقنيات في :

-الانتقال من و الى الكرسي من وضعيات مختلفة

-التدريب على التقدم بالكرسي المتحرك في خط مستقيم

-التدريب على التقدم بالكرسي المتحرك في خط متعرج

-التدريب على الجري في خط مستقيم بالكرسي المتحرك

-آلة تدريب على الوقوف المفاجئ على الكرسي

-التدريب على الجري في خط متعرج

-المشي ثم الجري في خط مستقيم بالكرسي المتحرك

-المشي ثم الجري للخلف في خط متعرج بين القوائم بواسطة الكرسي

-التدريب على الدوران بواسطة الكرسي

-التدريب على التوازن (الوقوف على العجلات الخلفية) بمساعدة صديق أو بغير مساعدة حسب درجة التحكم و مستوى الأداء لدى المعاق

-الوقوف على العجلات الخلفية فقط و التقدم للأمام و التقهقر الى الخلف

-الوقوف على العجلات الخلفية و الدوران بالكرسي

-نزول و صعود الأرصفة بواسطة الكرسي المتحرك

-نزول درجة ثم درجتين ثم ثلاث درجات على الاكثر من السلالم بمساعدة الآخرين ثم بدون مساعدة ، للوصول بالمعاق حركيا لدرجة الاستقلالية في الأداء

-اكتساب القوة و الجلد خلال التدريبات بتنوع اراضي التدريب من الصالات الى المضمار ، مع الزامية التدريب المبكر . (مروان عبد المجيد ابراهيم ، 1977 ، 48)

5-الخطوات التعليمية لرياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة :

من الضروري أن تولى عناية خاصة بالمهارات الأساسية في كرة السلة للمقعدين كحركات الانتقال بالكرة او بدونها و الاحتكاك البدني و الأخطاء الشخصية بالكراسي ، و تعلم المبادئ الاساسية للعب من الثبات ثم الحركة لإتقان مهارات اللعب ، و هي كما يلي :

5-1- إتقان المبادئ الأساسية من الثبات:

-تعليم مهارة مسلات الكرة

-استعمال الكرة و مسكها

-التخطيط بالكرة من الثبات

-إتقان أنواع المناولات من الوضع الثابت (لمناولة الصدرية ، فوق الرأس باليدين من فوق الكتف بيد واحدة ، المناولة المرتدة ، المناولة الخطافية من الجهتين

-التهديف على السلة من الثبات بيد واحدة و باليدين و من جوانب مختلفة

2-5- إتقان المبادئ الأساسية من الحركة :

-التدريب على الرمية الحرة للكرة من الحركة بالكرسي

-التقاط الكرة من الجري

-مسك الكرة أثناء الحركة

-التحرك بالكرة بوضعها على الفخذين و دفع العجلات

-القيام باتقان جميع أنواع التمريرات أثناء الحركة بالكرسي

-التدريب على التصويب أثناء الحركة من جميع الزوايا

-إتقان حركات المراوغة و الخداع و الدفاع

-خطف و قطع الكرات من على الكرسي المتحرك

-التدريب على التقاط الكرات المتحركة على الارض اثناء الحركة بالكرسي .(مروان عبد المجيد ابراهيم ،

1977 ، 50)

3- 5- إتقان خطط اللعب:

-اكتشاف المهارات الفردية للاعبين ووضعها في الاعتبار

-وضع اللاعبين تبعاً لكفاءتهم في المراكز المناسبة

-التدريب المستمر على اللعب بمجموعات و بروح الفريق المتكامل

-تلقين الخطط و التدريب على اللاعبين أثناء التمرين المنتظم خلال الموسم الرياضي " مشاهدة الافلام

و عروض الفيديو لخطط الدفاع و الهجوم للتعلم بالملاحظة و تصحيح بعض الأوضاع الخاطئة إن وجدت.

و منه فان هناك العديد من الخطط في رياضة كرة السلة ، منها الخطط الهجومية و الخطط الدفاعية ، و على سبيل المثال يستطيع المرء أن يلاحظ و بكل وضوح أثناء حوادث المباراة أن الفريق المهاجم الذي يفقد الكرة يصبح عرضة لمناورات خصمه المدافع الذي يستحوذ على الكرة و تحول تكتيكيا الى الفريق المهاجم الذي باستطاعة أفراد العمل السريع على غزو سلة منافسيهم ، على أن يأخذوا زمام المبادرة

بهجوم خاطف مرتد سريع ضد دفاع لم ينتظم بعد و العكس صحيح ، فالفريق الذي يهمل الجانب الدفاعي كليا يبقى عرضة لمناورات و تكتيكات خصمه المهاجم ، و التي تسفر عادة عن نجاح المهاجمين في اصابة سلة خصومهم و العودة السريعة للخطوط الدفاعية ، مما يتيح لهذا الفريق المهاجم الدافع أكبر قدر من فرص الفوز بالمباراة .(مروان عبد المجيد ابراهيم ، 1977 ، 51)

و بناء على ما سبق تجزئة مبادئ و تقسيمات التكتيك الى ما يلي :

-التكتيك الفردي

-التكتيك الفردي الهجومي

-التكتيك الفردي الدفاعي

-التكتيك الجماعي

-التكتيك الهجومي الفرقي

-التكتيك الدفاعي الفرقي

-التكتيك الفرقي

و منه فان التكتيك الناجح في كرة السلة هو ذلك التكتيك الذي يعتمد في المقام الاول على العمل الجماعي و الفرقي للاعبين ، في حين أنه لا يغفل أبدا العمل الفردي كلما سنحت الفرصة لذلك ، لأن الفروق الفردية غالبا ما تكون هي الحل لبعض المواقف . اذ عن طريق وحدة الفريق الرياضي (العمل الجماعي) يحترم اللاعبون بعضهم البعض كما تختفي روح الانانية و تسود بدلا منها الروح الرياضية الحقة و تبرز معها روح الفريق و هذا كل ما نبتغيه في رياضات المعوقين .(مروان عبد المجيد ابراهيم ، 1977 ، 51)

القواعد و القوانين الاساسية لرياضة كرة السلة على الكراسي :

تتضمن كرة السلة الممارسة من طرف المعاقين حركيا جملة من القواعد الأساسية تتمثل في:

-القاعدة الاولى : التعريف باللعبة

- القاعدة الثانية : الكرسي المتحرك
- القاعدة الثالثة : الابعاد و ادوات اللعب
- القاعدة الرابعة : الاداريون و واجباتهم
- القاعدة الخامسة : اللاعبين و البدلاء و المدربون
- القاعدة السادسة : قواعد التوقيت
- القاعدة السابعة : قواعد اللعب
- القاعدة الثامنة : المخالفات
- القاعدة التاسعة : الأخطاء الشخصية
- القاعدة العاشرة : الأخطاء الفنية
- القاعدة الحادية عشر : قواعد عامة
- القاعدة الثانية عشر : إرشادات الحكام

قانون كرة السلة على الكرسي المتحرك للمعوقين حركيا:

إن التحكم في القواعد السابقة سواء من طرف الرياضي المعاق أو المدرب يتطلب في الكثير من الأحيان الالتزام بالقوانين الرسمية الموضوعة لتسيير هذا النمط من الرياضات ، و ما دامت الرياضة مكيفة حسب الاعاقة (الاعاقة الحركية) فانها تخضع لبعض التعديلات سواء من حيث الملعب أو عدد اللاعبين أو الوقت المخصص للعبة ، و فيما يلي يمكن التطرق للقوانين الخاصة برياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة لفئة المعاقين حركيا.

7-1- القوانين التي يجب معرفتها :تتمثل القوانين العامة التي يجب معرفتها حول رياضة كرة السلة على الكراسي فيما يلي :

-الملعب :إن مواصفات الملعب و ارتفاع السلة عن الأرض هي نفسها المعتمدة من قبل الاتحادية الدولية لكرة السلة في جميع المنافسات و الوقت المحدد هو أربعون دقيقة .(مروان عبد المجيد ابراهيم ، 1977 ، 55)

الكرسي المتحرك : يجب أن يكون الكرسي المتحرك ضمن مقاييس معينة ليضمن للاعب المنافسة و الأمان و يجب أن يكون للكرسي ثلاثة عجلات ، إثنان في مؤخرة الكرسي و واحدة أو اثنتان صغيرتان في المقدمة ، و يجب أن يكون قطر العجلات الخلفية (66 سم) كحد أقصى و يكون لها ممسك واحد لليد على كل عجلة، و يكون أقصى ارتفاع لمقعد الكرسي (53 سم) عن الأرض و يجب ألا يزيد ارتفاع مسند القدمين عن الأرض (11 سم) عندما تكون العجلات الأمامية الصغيرة في وضعها الى الأمام ، و يجب أن يكون الجزء السفلي من مسند القدمين مصمما بشكل يمنع اتلاف أرضية الملعب ، كما يمكن استخدام وسادة مصنوعة من مادة مرنة يضعها اللاعب على مقعد الكرسي بحيث تكون بنفس طول و اتساع الكرسي و لا يزيد سمكها عن (5سم) ، يمكن استخدام أحزمة أو أربطة واقية تساعد الجسم على الالتصاق بالكرسي أو لربط الرجلين معا كما يمكن لباس الأعضاء الصناعية و المساعدة ، و يمنع استخدام الاطارات السوداء و أدوات القيادة و الفرامل أو ناقل السرعة على الكرسي ، حيث يقوم الحكام بفحص الكرسي للتأكد من مطابقته للمواصفات المعتمدة عند بداية كل مباراة.

□ الملعب اللاعبين و الاحتياط و المدريون : يجب أن يكون رقم اللاعب واضحا على بذلته من الأمام و كذلك على الكرسي المتحرك أو على بذلة اللاعب من الخلف ، أبعاد الرقم لا تقل عن (20 سم) من الخلف و لا تقل عن (10 سم) من الأمام و تستعمل الأرقام من 01 الى 15 ، إن تثبيت الرقم على الكرسي المتحرك مسموح به فقط في أسفل الركبتين ، و قبل أن تبدأ المباراة على المدرب أن يخبر مسجل النقاط بأسماء و تصنيف اللاعبين و كذلك إسم و رقم قائد الفريق يعاقب المدرب بالخطأ التقني في حالة ارتكاب سلوك غير رياضي برميئين حرتين إضافة الى الاستيلاء على الكرة و العودة إلى الملعب من خط التماس عند خط الوسط .(مروان عبد المجيد ابراهيم ، 1977 ، 55)

الملعب الحكام و مساعدو الحكام : يجب أن يكون هناك حكم أول و حكم ثاني و يساعدهما ميقاتي ، مسجل ، مسجل مساعد ، حكم الطاولة ، حكم 30 ثانية و منصف في كل مباريات الاتحاد الدولي لكرة السلة على الكراسي المتحركة و يقوم هؤلاء الحكام بتطبيق تعليمات الاتحاد الدولي ، و يجب على الحكام أن يخضعوا للتدريبات و الاختبارات الخاصة بكرة السلة على الكراسي المتحركة ليتم الموافقة عليهم من

قبل الاتحاد الدولي للقيام بتحكيم مبارياته ، و عليهم حضور دورات تنشيطية للتأكد من المحافظة على مهاراتهم ، و الاطلاع على كل ما هو جديد في مجال عملهم .(مروان عبد المجيد ابراهيم ، 1977 ، 56)

الملعب و كرة البداية : تتم رمية البداية بقذف الحكم للكرة بين لاعبين من الفريقين و خلال عملية قذف الكرة عاليا يكون اللاعبان بكرسيهما في منتصف الدائرة بعجلة واحدة قرب منتصف خط الوسط الذي بينهما حيث لا يمكن لأحدهما الوصول الى الكرة قبل وصولها لأعلى نقطة ، كما يجب أن تلمس الكرة بواسطة واحد أو أكثر من اللاعبين بعد وصولها لأعلى نقطة و اذا لمست الأرض بدون أن يلمسها أحدهما على الأقل فتعاد الرمية لأعلى و لكل من اللاعبين المشتركين في عملية القفز أن يلمس الكرة مرتين فقط ، و بعد اللمسة الثانية من اللاعب لا يجوز له لمس الكرة حتى تلمس أحد اللاعبين الغير مشتركين في القفز أو تلمس الأرض أو السلة أو لوحة الهدف ، و على اللاعبين الثمانية الغير مشاركين في عملية القفز البقاء خارج الدائرة حتى تلمس الكرة ، ولا يسمح للاعب أثناء القفز بمغادرة الكرسي أو الارتفاع عنه .(مروان عبد المجيد ابراهيم ، 1977 ، 56)

الملعب الوقت المستقطع : تحدد المباراة بشوطين لكل منهما عشرون دقيقة و لكل فريق وقتين مستقطعين في الشوط الأول و ثلاث أوقات مستقطعة في الشوط الثاني و يدوم الوقت المستقطع دقيقة واحدة و مدرب الفريق هو الذي يطلبه من أجل التغيير في خطة اللعب أو إعطاء ملاحظات و توصيات للاعبيه ، و طلب الوقت المستقطع يكون من الأفضل عندما تكون الكرة خارج الملعب أو يكون الميقاتي متوقف أو بعد نجاح الهدف من قبل الخصم .(مروان عبد المجيد ابراهيم ، 1977 ، 57)

7-2- المخالفات التي يجب معرفتها توجد عدة مخالفات خاصة بكرة السلة على الكراسي المتحركة يجب على كل من اللاعب و المدرب و حتى المنفرد معرفتها و هي:

حيازة الكرة : المخالفات هي خرق لقواعد اللعب حيث أن الفريق المنافس و من خلال رمية التسجيل لإدخال الكرة من خارج خطوط الملعب أو من أقرب نقطة لمكان حدوث الخطأ حيث تحتسب المخالفة إذا سقط اللاعب من على الكرسي اذا لمس الأرض بأي جزء في أجزاء جسمه أو ينحني الى الأمام بكرسيه يميل به ، أو عند لمسه بمساند القدمين الأرض.

مخالفات تجاوز حدود الملعب : يعتبر اللاعب خارج حدود الملعب إذا كان جسمه أو أي جزء من كرسيه على التماس مع الأرض أو خارج خطوط الملعب الخارجية ، و تعتبر مسؤولية إخراج الكرة خارج الملعب

من قبل آخر لاعب يلمسها أو تعرض للمسا قبل ذهابها خارج الملعب ، لكن اذا قام اللاعب برمي الكرة بصورة معتمدة على اللاعب المنافس من الفريق الأخر فان حيازتها تكون للفريق المنافس.

مخالفات المشي : للتنقل بالكرة في أي اتجاه يجب على اللاعب دفع عجلات كرسيه مرتين فقط قبل التثقيب أو التميرير أو التهديد بعد وضع الكرة على فخذه ، أما اذا قام بثلاث دفعات تحتسب على اللاعب مخالفة المشي بالكرة.

مخالفة الثلاث ثواني : لا يسمح البقاء لمدة تزيد عن ثلاث ثواني في المنطقة المحرمة الخاصة بفريق الخصم و هذا التقيد لا يسري عندما تكون الكرة في الهواء خلال التصويب أو عند لمس الكرة أو يكون اللعب متوقفا ، كما أن اللاعبين الذين يبقون في المنطقة المحرمة لما يزيد عن ثلاث ثواني تحتسب لديهم مخالفة ثلاث ثواني.

مخالفة الخمس و العشر ثواني تعلن حالة الكرة الممسوكة عندما يقوم اللاعب المراقب جيدا بالاحتفاظ بالكرة و عدم تمريرها أو ترمى تقذف أو تدحرج أو تنطط خلال مدة أقصاها 05 ثواني ، و كذلك يجب على الفريق الذي بحوزته الكرة في نصف ملعبه الخلفي أن يتقدم بالكرة الى النصف الأمامي خلال 10 ثواني من لحظة الحيازة على الكرة ، و أي وقت زائد في أي من الحالتين يسبب مخالفة و تعاد الكرة في النصف الأمامي للملعب عندما تلمس الملعب خلف خط الوسط أو تلمس لاعب الذي لا يلامس جزء من جسمه أو كرسيه أرض الملعب خلف خط الوسط (mavrasat .1980 . p26).

7-3- الأخطاء التي يجب معرفتها : الأخطاء هي اختراق القواعد فيما يتعلق بالاحتكاك الشخصي مع الخصم أو بأسلوب غير رياضي ، حيث يتم احتساب الخطأ ضد المتسبب به و تتراوح العقوبة بين فقدان حيازة الكرة أو أكثر من رمية حرة يؤديها المنافس و ذلك حسب طبيعة الخطأ الواقع ، و يسمح لكل لاعب بارتكاب خمس أخطاء في المباراة الواحدة ، و عند ارتكابه الخطأ الخامس على اللاعب أن يغادر المباراة مباشرة ، و تتمثل أغلب الأخطاء في (mavrasat . 1980 . 56) :

رجوع الكرة الى الخلف : عند المرور عن خط المنتصف الى منطقة الخصم لا يجوز للاعب ارجاع الكرة الى منطقتة الخلفية

تجاوز قاعدة خارج الحد : يمنع أي لاعب من وضع أي جزء من جسمه أو كرسيه المتحرك على خط حدود الملعب قبل أن تكون الكرة قد رميت عبر الخط و أن يلعب الكرة عندما يكون الحكم قد منحها الى

الفريق الخصم ، كما يجب على اللاعب الذي يرمي الرمية الحرة أن يقف خلف خط الرمية مباشرة شرط أن تكون العجلتان الكبيرتان خلف هذا الخط كما يستطيع أن يختار الطريقة التي يرمي بها الكرة و لكن ليس له الحق أن يلمس خط الرمية الحرة أو جزء الساحة الا بعد أن تلامس الكرة الهدف.

الأخطاء الشخصية : لعبة كرة السلة هي لعبة بدون احتكاك لدى المعاقين و يكون سبب الخطأ الشخصي ضد اللاعب الذي يمنع ، يمسك ، يدفع ، يهاجم أو يعيق تقدم المنافس سواء بجسمه أو بكرسيه كما يعتبر العنف غير الضروري و الزائد عن حده خطأ شخصي ، و في جميع الحالات السابقة يعتبر الكرسي المتحرك جزءا من اللاعب و لذلك يعتبر أي احتكاك غير عرضي بين الكرسيين خطأ شخصي ، و لذا ارتكب خطأ شخصي على اللاعب أثناء قيامه بمحاولة للتصويب و نجح في المحاولة فإنه ينال رمية حرة واحدة أما اذا كانت محاولة التصويب لتسجيل نقطتين أو ثلاث نقاط غير ناجحة فان اللاعب ينال رميتين أو ثلاث رميات حرة على التوالي.

الأخطاء الفنية : الخطأ الفني يحتسب عندما يصدر عن اللاعب سلوك غير رياضيا معتمدا أو عندما يرفع اللاعب جسمه عن مقعد الكرسي للحصول على ميزة غير عادلة على الخصم للمساعدة في قيادة الكرسي ، و عندما يتم احتساب الخطأ الفني فإنه يتم اعطاء الفريق الخصم رميتين حرتين و يتم اختيار منفذ الرميتين من قبل رئيس الفريق (56 . 1980 . mavrasat).

8-1- التصنيف الرياضي للمعاقين حركيا في رياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة:

8-1- التصنيف الطبي في كرة السلة على الكراسي المتحركة : من أجل أن تكون المنافسة الرياضية عادلة ، فلا بد من تصنيف اللاعبين مجموعات أو فئات متساوية في قدراتهم الحركية طبقا لنوع و درجة و طبيعة الإعاقة.

التصنيف : يعتمد التصنيف لكرة السلة على الكراسي المتحركة للمقعدين نظاما يعتمد القدرة الوظيفية على أداء مهام أساسية لهذه اللعبة بمعزل عن مستوى المهارة ، حيث أن قواعد التصنيف هي جزء من القواعد الفنية لرياضة كرة السلة و التي يتم النظر الى اللاعبين الذين يخضعون للتصنيف على أن لهم مكانة متساوية.

التنافس في الصنف : قد يتنافس الرياضي في لعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة للمقعدين في صنف يحتوي على رياضيين معاقين بدرجة أقل اذا لم يحدد بخلاف ذلك في قواعد الرياضات المعنية (كل على حدى) و في تلك الحالات يتعين على الرياضي البقاء في نفس الصنف و طول فترة المنافسة.

أهلية المتنافسين : إن الرياضي المؤهل للمشاركة في لعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة للمقعدين يسبب عوق وظيفي لديه جراء اعاقة دائمة ، يكون مشمولة بالتصنيف ، يتم تحديد المعاق بأدنى حد في كل رياضة من الرياضات ، و بواسطة معايير خاصة اعتمادا على عناصر وظيفية.

تحديد الاعاقة : يتم اللجوء الى طرق اختبار مختلفة اعتمادا على حالة الاعاقة و نوع الرياضة لدى الرياضي المعاق حركيا (مروان عبد المجيد ابراهيم ، 1977 ، 75)

الخاتمة



الخاتمة:

للإعداد النفسي أهمية كبيرة في حياة الرياضي المعاق حركيا فلا نستطيع أن تصور منافسة أو تدريب بدونها، لأنه يعمل على تعبئة وتنشيط وتطوير قدرات اللاعب للتنافس بأعلى ما يملك من إمكانيات خاصة النفسية منها، لأنه في كثير من الأحيان يتعرض اللاعبون قبل المنافسات لمظاهر من الانفعالات المثيرة، كالتوتر والقلق الذي يعمل على إعاقة عمل اللاعب وبالتالي يخفض من مردوده بعد أن يتقصر منأدائه.

ومن أهداف البحث في كونه عبارة عن دراسة تحليلية للجانب النفسي الرياضي وبالتحديد للانفعالات التي تحدث للاعب المعوق حركيا خلال ممارسته النشاط الرياضي وللاهمية التي يلعبها التحضير النفسي على نفسية اللاعب المعوق حركيا من خلال التقليل من حالات الشعور بالقلق، وزيادة دقة تركيز الانتباه والقدرة على التصور والاسترخاء ودافعية الانجاز والثقة بالنفس.

وحتى يكون للبحث قيمة علمية لجأنا في دراستنا لمعالجته وفق ما تطبقه منهجية البحث، حيث كانت بدايتها بالجانب النظري وجمع المعلومات التي تخدم البحث كالشخصية وعلاقتها بالرياضة والانفعالات والإعاقة ونشأت وتطور كرة السلة على الكراسي المتحركة والتحضير النفسي في كرة السلة على الكراسي المتحركة. وهو ما يعرف بالتحليل البليوغرافي وقد توصلنا إلى أن التحضير النفسي مهم جدا بالنسبة للاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة.

قائمة المصادر و المراجع



قائمة الكتب باللغة العربية:

- 1- أبو حطب، فؤاد وصادق، أمال(1994): علم النفس التربوي، القاهرة، الأنجلو المصري، الطبعة الرابعة
- 2- أبو عرقوب، إبراهيم (1993): الاتصال الإنساني ودوره في التفاعل الاجتماعي، ط1، دار مجدلاوي للنشر والتوزيع، عمان.
- 3-الاتصال انفعال (2006): إدارة الحوار والاتصال، القاهرة، خبراء مركز الخبرات المهنية لإدارة الطبعة الأولى .
- 4-أسكاوس، فيليب وآخرون (2005): تنمية المهارات الحياتية لدى طلاب التعليم الثانوي في إطار مناهج المستقبل، القاهرة، المركز القومي للبحوث التربوية والتنمية .
- 5-أمين أنور الخولي(1996): الرياضة والمجتمع، سلسلة عالم المعرفة، عدد 216، الكويت .
- 6-اندرسون جون (2007): علم النفس المعرفي وتطبيقاته، ترجمة محمد صبري سليط، رضا سعد الجمال، دار الفكر ناشرون وموزعون ، عمان.
- 7-برنامج انتل، التعليم دورة الأساسيات (2009)
- 8-البشاري مصطفى نجم(2007): المحاسبة الإدارية مفهومها وتطورها.
- 9-البناء، أنور(2005): تقدير حل المشكلات السلوكية لدى أطفال المرحلة الأساسية الدنيا في قطاع غزة من منظور إسلامي، مؤتمر التربوي الثاني " الطفل الفلسطيني بين تحديات الواقع وطموحات المستقبل " كلية التربية في الجامعة الإسلامية -غزة)، في الفترة من 22- 11/23- (2005)
- 10-التكريتي، محمد (2001): أفاق بلا حدود، القاهرة، كندة للنشر والتوزيع، الطبعة الرابعة
- 11-تيم، عبد الجابر(1999): النمو الانفعالي عند الطفل، ط1، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- 12- جبر، أحمد فهيم(1987): دوافع السلوك وتطبيقاتها التربوية، ط1، مطبعة الأمل، القدس، فلسطين.

- 13- جروان، فتحي عبد الرحمان(1999): تعليم التفكير، مفاهيم وتطبيقات، ط1، دار الكتاب الجامعي، عمان، الأردن .
- 14- خليل، محمد والباز، خالد(1999): دور مناهج العلوم في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، المؤتمر العلمي الثالث مناهج العلوم للقرن الحادي والعشرين، الجمعية المصرية للتربية العلمية، المجلد الثاني.
- 15 دليل تدريب المعلمات والمعلمين في تعليم المهارات الحياتية، وزارة التربية والتعليم العالي، فلسطين .
- 16- راجح أحمد عزت(1992): أصول علم النفس العام، ط11، دار المعارف بمصر، القاهرة.
- 17- رضوان، سامر الجميل(2002): الصحة النفسية، ط1، دار الميسر للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن.
- 18 -الزحيلي، وهبه(1993): في سعادة الإنسان وتقدم المجتمعات مدخل إلى نظرية الأمن والإيمان، الدار المتحدة للطباعة والنشر، الطبعة الأولى.
- 19 -الزغلول، رافع النصير والزغلول، عماد(2003): علم النفس المعرفي، دار الشروق للنشر والتوزيع، رام الله، فلسطين.
- 20 زهران، حامد عبد السلام(1989): الأمن النفسي دعامة أساسية للأمن القومي العربي، دراسات تربوية، المجلد الرابع، الجزء 19، حزيران تموز.
- 21 زهران، حامد وسرى، إجلال محمد، دراسات في علم النفس النمو، عالم الكتب للتوزيع والنشر والطباعة، عمان، الطبعة الأولى، 2002م.
- 22- سعد علي(1994): علم الشذوذ النفسي، منشورات جامعة دمشق، سوريا.
- 23- سكوت، شيري كارثر (2002): إذا كانت الحياة لعبة فهذه هي قوانينها -عشر قواعد لحياة ملؤها النجاح- مكتبة جرير -الرياض، السعودية .

- 24- السيد بخيت وأحمد خديجة (2000): فعالية الدراسة الجامعية في تنمية بعض المهارات الحياتية، دراسة ميدانية على طلاب بعض الكليات، جامعة حلوان" المؤتمر القومي السنوي السابع، الجامعة في المجتمع، مركز تطوير التعليم الجامعي، القاهرة .
- 25- السيد، أحمد جابر (2001): استخدام برنامج قائم على نموذج التعلم البنائي الاجتماعي وأثره في التحصيل الدراسي وتنمية بعض المهارات الحياتية لدى تلاميذ الصف الخامس الابتدائي، دراسات في المناهج وطرق التدريس .
- 26- الصنيع، صالح إبراهيم (1995): دراسات في التأصيل الإسلامي لعلم النفس، دار عالم الكتب، الرياض، السعودية.
- 27- طه فرج عبد القادر (2003): موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، ط2، القاهرة، دار غريب للنشر والتوزيع .
- 28- الطهراوي جميل (2007): الأمن النفسي وعلاقته بالاتجاهات الطلاب نحو الانسحاب الإسرائيلي من قطاع غزة، مجلة الجامعة الإسلامية، المجلد الخامس عشر.
- 29- الطويل، هاني عبد الرحمان (1998): الإدارة التربوية والسلوك المنظمي، دار وائل للطباعة والنشر، عمان، الأردن.
- 30- عبد المجيد، السيد احمد، إساءة المعاملة والأمن النفسي، لدى عينة من تلاميذ المدرسة الابتدائية، دراسات نفسية، مجلد 14، عدد 2004.
- 31- علي، أحمد وعزت، عبد الله (2003): فعالية برنامج للتدريب على أسلوب حل المشكلة في تنمية فعالية الذات وتخفيف حدة القلق لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر .
- 32- عويس، عفاف أحمد (2003): النمو النفسي للطفل، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
- 33- عويضة، كامل محمد (1996): سيكولوجية الطفولة، ط1، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان.
- 34- عيسى، راشد (1425): مهارات الاتصال -كتاب الأمة -، وزارة الأوقاف والشؤون الدينية -قطر، دار العلوم للطباعة والنشر، العدد 103، رمضان، السنة الرابعة والعشرون .

- 35- الفاني، أحمد، علي الجمل (2003): معجم مصطلحات التربية المعرفة في المناهج ورق التدريس (القاهرة، عالم الكتب، الطبعة الثالثة .
- 36- الفسفوس، عدنان احمد(2008): مهارة اتخاذ القرار في الحياة العامة .
- 37- اللولو، فتيحة(2005): المهارات الحياتية المتضمنة في محتوى المناهج الفلسطينية للصفين الاول والثاني الأساسيين، مؤتمر التربوي الثاني " الطفل الفلسطيني بين تحديات الواقع وطموحات المستقبل، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة .
- 38- محمود، عبد الرزاق مختار(2004): فعالية وحدة مقترحة في اناشيد وأغاني الأطفال لإثراء بعض المهارات الحياتية اللازمة لهم، مجلة نور المعرفة، العدد 42 أبريل .
- 39- مرسي سيد عبد الحميد(1996): الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي والمهن، دار الفكر، الرياض، السعودية.
- 40- مروان عبد المجيد إبراهيم (1977): كتاب الألعاب الرياضية للمعاقين، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان.
- 41- مسعود رضا هندي (2003): فعالية استخدام استراتيجيات التعلم التعاوني في تدريس الدراسات الاجتماعية على تنمية المهارات الحياتية والتحصيل والاتجاه نحو المادة لدى تلاميذ الصف الأول الإعدادي-دراسات في المناهج وطرق التدريس، العدد 80، الجمعية المصرية للمناهج وطرق التدريس، جامعة عين شمس، يونيو 2002م .
- 42- نشواتي عبد المجيد (1985): علم النفس التربوي، دار الفرقان، الطبعة الثانية، عمان.
- 43- نصر الله عمر عبد الرحمان (2001): مبادئ الاتصال التربوي والإنساني، دار وائل للطباعة والنشر، ط1، عمان، الأردن .
- 44- يونس عبد الغفور (1961): تنظيم إدارة الأعمال، دار المعارف الجامعية، ط1، الإسكندرية مصر .

قائمة الكتب باللغة الأجنبية:

45-Bates –john E, et al : attachment security, mother-child interaction, and temperament as predictors of behaviour ratings at age three years ,mono graphs of Society for Research in child development (1985)

46-MAVRASAT,historique du sport pour les handicapés physique extrait de la revue kinésithérapie Scientifique n180,paris mai 1980

المجلات والجرائد:

1-سلوم محمد، الغامري علي(2007)تقويم الاتجاهات نحو كفايتي التواصل الصفي وإدارة الصف لدى طالبات كلية التربية بعيري ومعلمات منطقة القاهرة جنوب سلطنة عمان، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، المجلد الخامس، عدد 01 كانون الثاني، الجمعية العلمية التربوية ومعاهدها .

2-عبد السلام محمد(1989): القيم وعلاقتها بالأمن النفسي، مجلة كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة، العدد04.

المذكرات والأطروحات الجامعية:

1 - سعد الدين، هدى(2007): المهارات الحياتية المتضمنة في مقرر التكنولوجيا للصف العاشر ومدى اكتساب الطلبة لها، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة .

القواميس والمعاجم:

1-ابن منظور (ب ت): قاموس لسان العرب، دار المعارف، القاهرة .

المواقع الإلكترونية:

1- www.minshawi.com/other/albeshr.htm

ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة: الأمن النفسي وعلاقته ببعض المهارات الحياتية لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي

أهداف الدراسة:

معرفة مدى تأثير ممارسة النشاط الحركي المكيف على الأمن النفسي على لاعبيها

-معرفة من أهم الأكثر أمنا من الجانب النفسي بين الممارسين للنشاط الحركي المكيف والغيرممارسين .

-معرفة الفروق في الأمن النفسي لدى لاعبي الكراسي المتحركة .

منهج الدراسة: منهج وصفي تحليلي

نتائج الدراسة: الأمن النفسي له علاقة ببعض المهارات الحياتية لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة .

Résumé de l'étude: La sécurité psychologique et sa relation avec certaines compétences de vie des basketteurs sur chaise

les objectifs des études:

Connaitre l'effet de la pratique d'une activité de mouvement adaptée sur la sécurité psychologique de ses joueurs

- Connaissance de l'aspect psychologique le plus important et le plus sûr chez les praticiens de l'activité motrice adaptée et les non-praticiens.

Connaitre les différences de sécurité psychologique des joueurs en fauteuil roulant.

Méthodologie de l'étude: une méthode descriptive et analytique

Résultats de l'étude: la sécurité psychologique est liée à certaines compétences de vie des joueurs de basketball en fauteuil roulant

Mots clés: Sécurité psychologique - Compétences de vie - Sports en fauteuil roulant