

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
المركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
مذكرة مقدمة للحصول على شهادة ماستر.

الموضوع

مصادر الضغوط النفسية وانعكاساتها على السلوك
العدواني لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية
في نشاط كرة اليد

بحث مسحي أجري على تلاميذ الثانويات.

الأستاذ المشرف:

* بن نعمة محمد

اللجنة المناقشة:

* الرئيس/.....

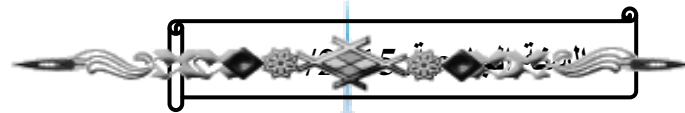
* العضو/.....

من إعداد:

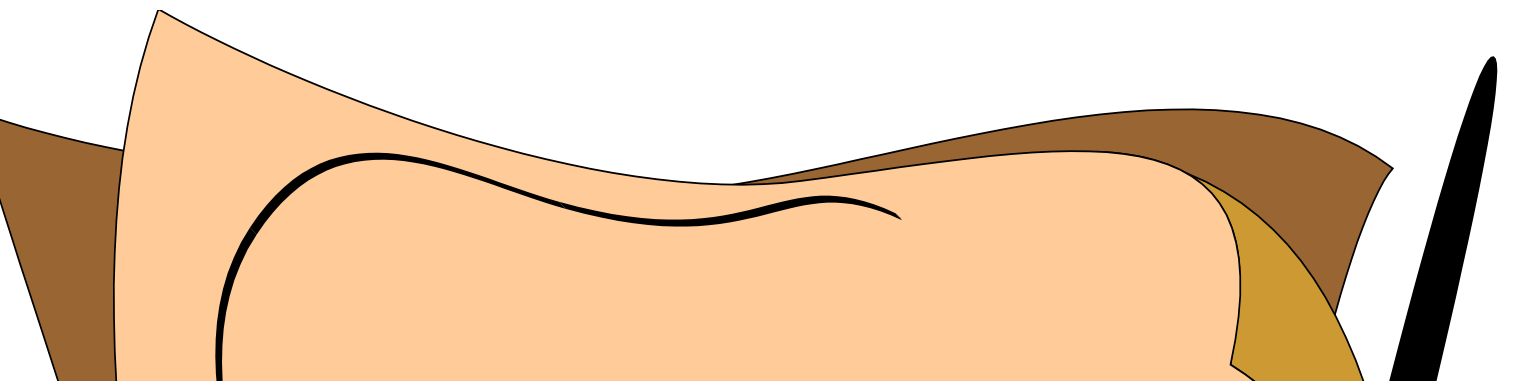
❖ بخيرة واضح

❖ عون الله محمد

مناقشة يوم/.....



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



الإهداء

قال الله تعالى: [... رَبِّي لَوِزِغَنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى
وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلَنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ]

النمل الآية 19

أهدي ثمرة هذا العمل المتواضع :

إلى من حملتني وهنا ووضعتني وهنا ، إلى من غمرتني بحنانها ، إلى التي كانت

تنتظر بفارغ الصبر هذه اللحظة ، أكتب هذا الإهداء

إلى " أمي " الطاهرة حفظها الله و أطال عمرها .

إلى من كان يحترق كالشمعة ليضيء لي الطريق .

إلى من رباني و منحني الثقة ، إلى قائدي في

درب الحياة " أبي العزيز " حفظه الله و أطال في عمره

إلى كل أفراد العائلة و الأقارب كل باسمه

إلى كل الأصدقاء من بعيد أو من قريب

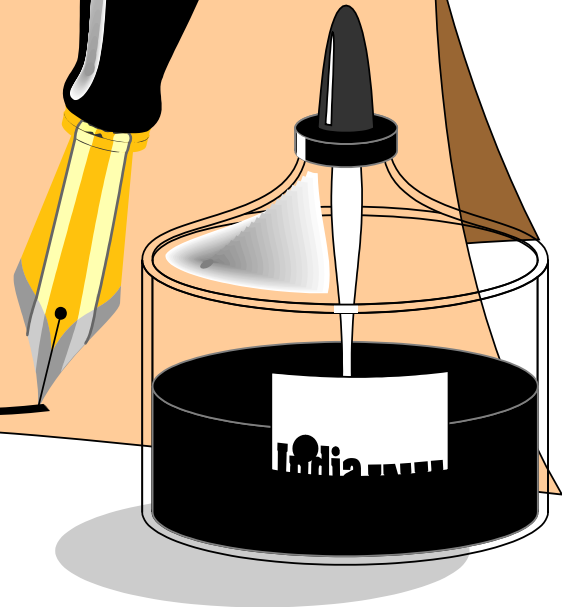
إلى من أحبهم قلبي و لم يذكرهم اللسان

إلى كل من يفتح هذه المذكرة من بعدي .

قال العماد الأصفهاني:

'أي رأيت أنه لا يكتب إنسان كتابا
في يومه إلا قال في غده لو غيرت هذا لكان
حسن ولو زيد هذا لكان يستحسن ولو قدم
هذا لكان هذا أفضل ولو ترك هذا لكان
أجمل وهذا من أعظم وهو دليل على
استيلاء النقص على
ملة البشر.

مقدمة معجم الأدباء.



شَكَرْتُمْ

شكر وتقدير وعرفان

قال تعالى "وَإِنْ

لَأَزِيدَنَّكُمْ "

صدق الله العظيم

شكرا وحمدا لله سبحانه وتعالى الذي بتوفيقه وقدرته

تم إنجاز هذا العمل .

نتوجه بالشكر الجزيل إلى الأستاذ المشرف

'بن نعجة محمد'

لمتابعته الدائمة وتوجيهاته القيمة .

كما يبعثنا أن نعبر عن تقديرنا العميق إلى أساتذة و المعلمين.

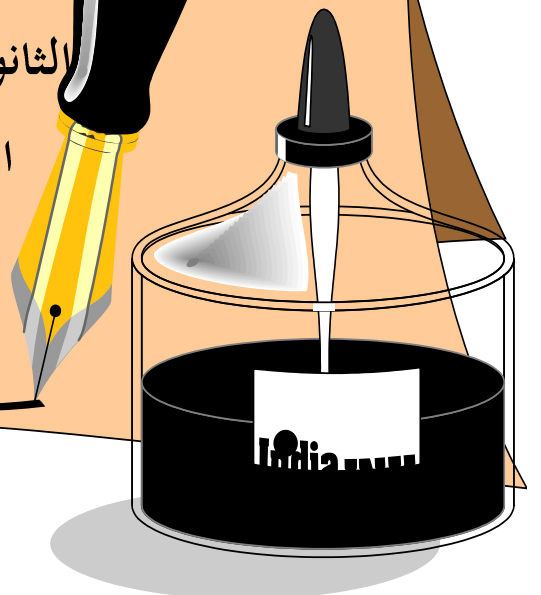
وبالمناسبة نتقدم بالعرفان التام

على كل من أبدوا تعاونهم ومساعدتهم لنا:

مدراء وأساتذة وتلاميذ

الثانويات التي أجريت بها

اختبارات البحث.



قائمة المحتويات:

الصفحة	العنوان
	كلمة شكر
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
أ، ب، ج	مقدمة
	الجانب التمهيدي
04	1-الإشكالية
05	2-الفرضيات
05	1-2- الفرضية العامة
05	2-2-الفرضيات الجزئية
06	3-أهداف البحث
06	4-أهمية البحث
07	5-تعريف
07	1-5-التعريف الاصطلاحي
07	1-1-5-الضغوط النفسية
07	1-5-2-1-السلوك العدواني
08	1-5-3-1-كرة اليد
08	1-5-4-1- مفهوم المراهقة
08	1-5-4-1- لغة
09	1-5-4-2- اصطلاحا
09	6- الدراسات السابقة
	الجانب النظري
	الفصل الأول
	مصادر الضغوط النفسية
14	تمهيد
15	1- مفهوم مصطلح الضغط
16	2- مفهوم الضغوط النفسية
17	3- أنواع الضغوط النفسية
18	1-3- أنواع الضغط
18	1-3-1- الضغط الإيجابي
18	1-3-2- الضغط السلبي
19	4- النظريات المفسرة للضغوط النفسية
19	1-4- نظرية "هانز سيللي"
19	1-4-1- الفرع
19	1-4-2- المقاومة
20	1-4-3- الإجهاد
20	1-4-2- نظرية "تشارلز سبيلبرجر" (1990)
21	1-4-3- نظرية "هنري موراي"
21	1-4-3-1- ضغط نقص التأييد الأسري
21	1-4-3-2- ضغط النقص والضياع والتعرض للكوارث
22	1-4-3-3- الضغط العدواني

22	4-3-4-ضغط الإنقياد
22	4-3-5-ضغط الانتماء والصداقة
22	4-3-6-ضغط النبذ وعدم الاهتمام
22	4-3-7-ضغط الجنس
22	4-3-8-طلب العاطفة من الآخرين(طلب الرفق)
22	4-3-9-ضغط الدونية و الاحتقار
22	4-3-10- ضغط العطف على الآخرين(التسامح)
22	4-3-11-ضغط الخداع و المراوغة
23	4-3-11-ضغط الخداع و المراوغة
24	5-عناصر الضغط النفسي
24	5-1-عصر المثير
24	5-2-عصر الاستجابة
24	5-3-عصر التفاعل
25	6- مصادر الضغوط النفسية
26	6-1-المصادر الخارجية
26	6-1-1-المصادر الاجتماعية
28	خلاصة
الفصل الثاني السلوك العدواني	
30	تمهيد
31	1- تعريف السلوك العدواني
34	2 - أسباب السلوك العدواني
35	3 - التفسيرات النظرية للسلوك العدواني
36	3-1 النظرية التحليلية
37	3-2 نظرية الغرائز للسلوك العدواني
37	3-2-1-- العائلة
37	3-2-2- الثقافات الفرعية الموجودة في المجتمع
37	3-3-3- وسائل الإعلام المختلفة
38	3-3-3-1-نظرية الإحباط
38	3-3-3-2- نظرية التعلم الاجتماعي
39	3-4- النظرية البيولوجية للسلوك العدواني
39	4 - مناقشة النظريات المفسرة للسلوك العدواني
40	5 - العوامل المؤثرة في السلوك العدواني
40	5-1 العوامل الخاصة بل الفرد
40	5-1-1 الإحباط
40	5-1-2 المرحلة العمرية
41	5-1-3 العزلة
41	5-1-4 التعصب
41	5-2 العوامل الاجتماعية
41	5-2-1 التنشئة الاجتماعية
41	5-2-1-1 الإفراط في استخدام في العقاب
42	5-2-1-2 تشجيع السلوك العدواني من الوالدين
43	5-2-1-3 جماعة الأقران
43	5-2-1-4 الثقافة

44	5-2-1-5 وسائل الإعلام
44	6- أنواع السلوك العدواني
44	6-1 العدوان اللفظي
45	6-2 العدوان الجسدي
45	6-3 العدوان الرمزي
45	6-4 العدوان المستبدل
46	6-5 العدوان المباشر
46	6-6 العدوان غير مباشر
46	7- العوامل المثيرة للعدوان في الرياضة
46	7-1 الإحباط
46	7-2 الشعور بالألم
47	7-3 الشعور بعدم الراحة
47	7-4 المهاجمة أو الإهانة الشخصية
47	8- العنف و العنف المدرسي
47	8-1 مفهوم العنف
48	9- سبل مواجهة العدوان وتوقي حدوثه
49	خلاصة
الفصل الثالث	
كرة اليد	
51	تمهيد
52	1- تاريخ كرة اليد في العالم
53	1-1- تطور كرة اليد في الجزائر
54	2- المبادئ الأساسية في كرة اليد
54	2-1- الاستقبال والتمرير
54	2-2- استقبال الكرة
54	2-3- التمرير
55	2-3-1- التمريرة الكرابجية
55	2-3-2- التمريرة البندولية
55	2-3-3- التمريرة الصدرية
55	4- التصويب
55	2-5- تنطيط الكرة
56	2-6- الخداع
56	3- أهم العناصر التقنية والتكتيكية في كرة اليد
56	3-1- الدفاع
57	3-2- الهجوم
57	4- المميزات العامة للاعب الحديث في كرة اليد
57	4-1- في المنافسة
57	4-2- في الميدان
58	4-3- المميزات الخاصة للعب الحديث في كرة اليد (كيفية اللعب)
58	4-4- المميزات الرياضية للمستويات العالية عند لاعبي كرة اليد
59	5- الإعداد النفسي وأهميته لدى لاعبي كرة اليد
59	5-1- مفهوم الإعداد البدني
59	5-1-2- الإعداد البدني العام الخاص
59	5-1-3- طرق الإعداد البدني

59	5-1-3-1- طريقة تدريب الصفات البدنية
60	5-2- الإعداد النفسي
61	5-1-2- وسائل الإعداد النفسي للرياضيين
61	5-2-2- المبادئ الهامة للإعداد النفسي
63	خلاصة
الفصل الرابع الرياضة المدرسية خلال المرحلة العمرية (16-18)	
65	تمهيد
66	1- تاريخ وتطور الرياضة المدرسية
66	1-1- الرياضة المدرسية في الجزائر قبل الاستقلال
67	1-2- الرياضة المدرسية في الجزائر بعد الاستقلال
68	2- مفهوم الرياضة المدرسية في الجزائر
69	3- المنافسات في الرياضة المدرسية
69	3-1 تعريف المنافسة
70	3-2 أهداف المنافسة الرياضية المدرسية
70	3-2-1 هدف الجانب البدني
70	3-2-2 هدف الجانب الاجتماعي
71	3-2-3 هدف الجانب العقلي
71	3-2-4 هدف الجانب النفسي
71	3-2-5 هدف الجانب الخلفي
72	4- أهم النصوص التنظيمية و التشريعية للرياضة المدرسية
72	5- كيفية تنظيم المباريات أو المسابقات في الرياضة المدرسية
73	5-1 وزارة الشبيبة والرياضة
73	5-2 التعليم الوزاري المشتركة رقم 93/15 والمؤرخة في 23 فيفري 1993.
74	5-3 التعليم الوزاري المشتركة رقم 93/13 المؤرخة في 08 فيفري 1993.
74	5-4 الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية
75	5-5 وزارة التربية الوطنية
75	6- المراقبة
76	6-1 أنواع المراقبة
77	6-2 حاجات و متطلبات المرحلة المراقبة
77	6-3 خصائص السلوك الاجتماعي عند المراقبين
77	6-3-1 الانتماء إلى الجماعة
78	6-3-2 اتجاهات المراقب الاجتماعية
78	6-3-3 النمو الخلفي و الشعور الديني
79	6-4 ممارسة الرياضة و علاقتها بالمراقب
79	6-4-1 دوافع النشاط الرياضي
79	6-4-1-1 دوافع مباشرة
79	6-4-1-2 دوافع غير مباشرة
81	6-5 الرياضة عند المراقب
82	خلاصة
الجانب التطبيقي	

الفصل الأول منهج البحث و إجراءاته الميدانية	
85	تمهيد
86	1 - منهج البحث
86	2 - عينة البحث
87	3 - مجالات البحث
87	3-1- المجال البشري
87	3-2- المجال المكاني
87	3 - 3 - المجال الزمني
87	4 - أدوات جمع البيانات
87	4 - 1 - إستبيان الضغوط النفسية
88	4-2- مقياس السلوك العدواني
90	4-2- عينة الدراسة الاستطلاعية
90	4-2-1- ثبات الاختبار
90	4-2-2- صدق المحتوى
92	4-3- الموضوعية
95	5- صعوبات البحث
96	خلاصة
الفصل الثاني عرض و مناقشة النتائج	
98	تمهيد
99	2 - عرض و مناقشة النتائج
99	2 - 1 - عرض و مناقشة نتائج المحور الأول
103	2 - 2 - عرض و مناقشة النتائج المتعلقة بالمحور الثاني
107	2 - 3 - عرض نتائج العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية والسلوك العدواني
108	2 - 3 - 1 عرض نتائج التساؤل الثالث
الفصل الثالث مناقشة الفرضيات	
111	3 - 1 - مناقشة فرضيات البحث
111	3 - 1 - 1 - مناقشة فرضية البحث الأولى
113	3-1-2 مناقشة الفرضية البحث الثانية
114	3-1-3 مناقشة الفرضية الثالثة
116	3 - 2 - الاستنتاجات
117	3 - 3 - المقترحات
119	خاتمة
قائمة المراجع	
الملاحق	

قائمة الجداول:

اسم الجدول	الرقم
يبين عدد التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية (ذكور - إناث) .	-01
يبين التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية لمختلف المؤسسات لعينة البحث	-02
يبين محاور استبيان الضغوط النفسية	-03
يبين الصدق والثبات للضغوط النفسية.	-04
يبين الصدق والثبات للسلوك العدواني.	-05
يبين معامل الارتباط (بيرسون) لكل من الضغوط النفسية و السلوك العدواني .	-06
يمثل نتائج الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و (ت) المحسوبة للضغوط النفسية .	-07
يمثل نتائج الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و (ت) المحسوبة للسلوك العدواني	-08
عرض نتائج معامل الارتباط بين الضغوط النفسية و السلوك العدواني لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية.	-09

قائمة الأشكال:

اسم الشكل	الرقم
-----------	-------

الشكل رقم (01): يوضح أنواع الضغوط .	-01
حدوث الضغوط النفسية وفقا لنظرية "هانز سيلبي	-02
نظرية التقدير المعرفي للضغوط.	-03
يوضح عناصر الضغط النفسي	04
يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و(ت) المحسوبة ضغوط قبل اثناء وبعد المنافسة لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية	-05
يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و(ت) المحسوبة ضغوط الاتصال بين الأستاذ و التلميذ قبل اثناء و بعد المنافسة لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية	-06
يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و(ت) المحسوبة ضغوط الاهتمام بالمكسب واتجاهات الاسرة نحو مواقف المنافسة لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية	-07
يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و(ت) المحسوبة ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية	-08
يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و(ت) المحسوبة لبعد التهجم لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية	-09
يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و(ت) المحسوبة لبعد العدوان اللفظي لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية	-10
يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و(ت) المحسوبة بعد سرعة الاستثارة لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية.	-11
يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و(ت) المحسوبة لبعد العدوان غير مباشر لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية	-12
يمثل العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية و ابعاد السلوك العدواني	-13

مقدمة :

يشغل موضوع الضغوط حيزا في الدراسات و البحوث لأهمية في حياة الإنسان بصفة عامة و حياة المتعلم بصفة باعتباره العنصر الأساسي ، وهدفت الكثير من الدراسات إلى فهم سلوكيات المتعلم ضمن نطاق المدرسة وذلك بدراسة شخصية من كل الجوانب بما فيها الصحة النفسية و أهم أبعادها ألا و هو السلوك الذي يتمثل في محاولة الفرد إشباع حاجياته النفسية و الاجتماعية من خلال عقد علاقات مرضية ، و السعي إلى التكيف مع متطلبات المجتمع، ونظرا لكون التوافق دليل على تمتع الفرد بالصحة النفسية الجيدة و هو بمجالات و أبعاد عديدة ممثلة للسلوك البشري و منها الجانب النفسي الذي يتضمن اعتماد المراهق على نفسه ، إحساس المراهق بقيمته ، شعور المراهق بقيمته ، التحرر من الميل إلى الإنفراد ، خلو المراهق من الأمراض العصبية ، أما الجانب الاجتماعي تضمن كل من الاعتراف بالمسؤولية الاجتماعية ، اكتساب المهارات الاجتماعية ، التحرر من الميول المضادة للمجتمع ، علاقة المراهق بأسرته ، علاقة المراهق بالمدرسة ، علاقة المراهق بالبيئة المحلية .

الإنسان مهما كان طفلا ، مراهقا ، راشدا أو شيخا يسعى دائما إلى القدرة على تحقيق ذاته ومكانته في المجتمع و اتخاذ قراراته ، لكن تبقى مرحلة المراهقة الفترة الحساسة التي يسعى فيها إلى تحقيق أكبر مستوى من التوافق مع التغيرات الجسمية و التوقعات الاجتماعية و الدراسية . فالضغوط النفسية للمتعلم يمكن أن تؤثر على مساره الدراسي من خلال أسلوب تفاعله و تعامله من العناصر التربوية في البيئة المدرسية ، حيث تعتبر هذه الأخيرة المؤسسة الثانية بعد الأسرة أين يقضي المراهق جزءا كبيرا من حياته يتلقى فيها أنواع المعرفة ، التربية و التعليم الذي يعد من الطرق الناجحة في تعديل السلوك ، فكثر الضغوط النفسية تظهر من خلال سوء العلاقة مع الذات ، الأسرة ومع المدرسة وذلك من خلال السلوكيات كممارسة العنف و فقدان الثقة ثم الانعزال عن الزملاء و بعدها الغياب المستمر لعدم قدرته على مواجهة المواقف التعليمية وبالتالي انخفاض التحصيل و تدني الدافعية للتعلم التي تعتبر هدفا تربويا من بين أهم المعايير التي تلعب دورا هاما في النجاح أو الفشل .

ولذلك يجب الأخذ بعين الاعتبار الظروف النفسية و الاجتماعية للمراهق المتمدرس بما فيها تعرضه لكثرة الضغوط النفسية التي لها أهمية في تحديد المسار الدراسي للمراهق . حيث توجد دراسات أكدت على أهمية تأثير الضغوط النفسية و انعكاسها على السلوك العدواني للتلميذ المشارك في الرياضة المدرسية ومن ثم التحصيل الجيد و النجاح وتوصلت إلى وجود علاقة جوهرية بين الضغوط النفسية و السلوك العدواني للتعلم عند المراهق ، إذ يعتبر الضغط حالة داخلية لدى التلميذ المشارك في الرياضة المدرسية تحرك سلوكه و أداءه وتعمل على توجيهه لتحقيق هدف معين ، كالحصول على أعلى النتائج التي تؤدي إلى النجاح وذلك ضمن جو نفسي اجتماعي مريح و جيد يدفع بالتلميذ إلى العطاء و الاستكشاف ، بحيث يعتمد نجاح الرياضة المدرسية على مدى فعالية و أداء التلاميذ المشاركين فيها ولذلك نسعى في الدراسة الحالية إلى إبراز ما إذا كان هناك انعكاس للضغوط النفسية على السلوك العدواني لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية في نشاط كرة اليد ، واستجابة لمتطلبات الموضوع تم تقسيم البحث على النحو التالي :

الجانب التمهيدي : خصصناه للإطار العام للدراسة بتحديد إشكالية البحث ووضع الفرضيات التي عملنا على التحقق منها ، إضافة إلى أهمية و أهداف البحث و الإشارة إلى أهم المفاهيم و ذكر بعض الدراسات السابقة .

الجانب النظري : هو الإطار النظري لمتغيرات الدراسة ويتضمن أربعة فصول وهي :

الفصل الأول: يتضمن أربعة أجزاء أساسية ،خصنا الجزء الأول إلى الضغوط بصفة عامة بذكر نبذة تاريخية حول مصطلح الضغط ثم التطرق إلى تعريف الضغوط النفسية و أهم المصطلحات المرتبطة بها ومختلف النظريات التي فسرت الضغوط ،أما الجزء الثاني ركزنا على الضغوط النفسية بتقديم التعريف ،المعايير ،العوامل التي تلعب دورا في الضغوط النفسية ،الجزء الثالث الذي تضمن مصادر الضغوط النفسية بعرض التعريف ،المعايير و العوامل المسببة للضغوط النفسية و أخيرا الجزء الرابع الذي تطرقنا فيه إلى الضغوط النفسية وقمنا بعرض التعريف .

الفصل الثاني: خاض بالسلوك العدواني وتضمن كل من مفهوم و أهمية السلوك العدواني في المجال الرياضي ، النظريات و النماذج التي فسرت السلوك العدواني ونظرياته .

الفصل الثالث:الخاص بكرة اليد وتضمن تاريخ كرة اليد و تطورها في الجزائر ، كما تطرقنا أيضا للمهارات الأساسية و أهم العناصر التقنية والتكتيكية في كرة اليد ، المميزات العامة للاعب الحديث في كرة اليد .

الفصل الرابع : الخاص بالرياضة المدرسية وقد تناولنا جزئين أساسيين خصصنا الجزء الأول للفئة العمرية الخاصة بهذه الدراسة (المراهقة) من مفهوم للعلماء و المفكرين ، مراحلها ،خصائصها ،معيقاتها أما الجزء الثاني فقد تناول الرياضة المدرسية من مفهوم ،نشأت الاتحادات الدولية للرياضة المدرسية ،الرياضة المدرسية في الجزائر ،تاريخ تطورها في الجزائر ،العوامل المؤثرة عليها .

الجانب التطبيقي: هو الإطار الميداني للبحث ويتضمن كذلك ثلاث فصول كما يلي:

الفصل الأول:

خصصنا لمنهج البحث و إجراءاته الميدانية و عرضنا فيه الإشكالية ،أهمية البحث ،أهداف البحث ، الدراسة الاستطلاعية و الدراسات السابقة .

الدراسة الاستطلاعية و قمنا بعرض منهج البحث ، تحديد مفاهيم و عينة البحث ،المجال الزمني و المكاني ، الأدوات المعتمدة لجمع البيانات و أخيرا الأساليب الإحصائية المستعملة **الفصل الثاني :** تم فيه عرض و تحليل نتائج الدراسة الميدانية المتعلقة بمتغيرات الدراسة و التي توصلنا إليها من خلال المرور بالمعالجة الإحصائية.

الفصل الثالث:

قمنا بمناقشة الفرضيات من خلال النتائج المتحصل عليها و التأكد من صحتها ، كما وضعنا استنتاجات و خلاصة عامة للبحث و ذكر قائمة المراجع و الملاحق.

1- إشكالية:

تلعب التربية البدنية والرياضية دورا هاما في الحياة الإنسانية جمعاء كغيرها من العلوم التي تهتم بدراسة الإنسان ذاته، فقد اكتسبت التربية البدنية و الرياضيين مكانتها منذ القدم وأخذت تتطور شيئا فشيئا إلى أن أصبحت تدرس كمادة أساسية في التعليم .

وتعد لعبة كرة اليد من الألعاب الرياضية الجماعية، وهي من المقبلات بين الفرق والأندية التي يحتاج فيها اللاعبين إلى قدرات واستعدادات متواصلة ودائما في المواقف التي يواجهها اللاعبون نظرا لما تتميز به لعبة كرة اليد من المنافسة والتقنيات العالية يكتسبها الرياضي مع التدريب، إضافة إلى القوة والتحمل والتركيز ومجابهة المنافس بالروح والقدرة العاليتين. ويؤدي الجانب النفسي دورا هاما بارزا ومباشرا في دور التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية وأن قلة الاهتمام به يؤدي إلى النقص في تحقيق الواجبات والمهارات الفنية والتخطيطية والتكيف لردود أفعال المنافس، والتي من خلالها يمكن تحديد سلوك التلميذ الرياضي وخبراته وتحديد قدرات مهارية التي عن طريقها يمكن التنبؤ بإمكانية ومستوى تقدم التلميذ مستقبلا من أجل تحقيق أفضل مستوى رياضي .¹

لذا فإن الاهتمام بالجانب النفسي بدأ يزداد في السنوات الأخيرة بعدما تبين أن هناك علاقة وثيقة بين العوامل النفسية والأداء والمستوى الرياضي الذي يظهره التلميذ أو العكس وبذلك يؤدي إلى التذبذب أو الهبوط في مستوى الأداء في التدريب سواء أو المنافسة وما يترتب عليه من تعرض التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية إلى اضطرابات نفسية متعددة نتيجة زيادة الضغط في التدريب وهدر طاقاتهم البدنية والنفسية .

وتعد الضغوط النفسية أحد العوامل النفسية التي يحتاجها التلاميذ باستمرار لمعرفة مستوى قدراتهم واستعداداتهم النفسية بجانب ذلك السلوك العدواني الذي يعتبر أحد العناصر النفسية التي يهتم بالحالة النفسية للتلاميذ ، وهو أحد العوامل النفسية سواء الداخلية أو الخارجية فهي تقوم بدراسة نفسية شاملة للتلاميذ.²

ومن هنا جاءت أهمية دراسة الضغوط النفسية والسلوك العدواني وتطبيقها في المجال الرياضي وبالأخص في الرياضة كرة اليد والمساهمة في دعم عملية التقدم العلمي لتحقيق أفضل المستويات للرياضي و التلميذ .

¹ أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة المفاهيم - التطبيقات، ط2 (القاهرة: دار الفكر العربي، 1997) ص 317-318 ل.

² محمد حسن علاوي، علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية،(دار الفكر العربي، القاهرة، 2002)، ص 375.

والبحت الذي أماننا سنحاول من خلاله التطرق لدراسة مصادر الضغوط النفسية و انعكاساتها على السلوك العدواني لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية في نشاط كرة اليد، وتطرقنا أيضا لأهداف البحث وشرح أهم المصطلحات ثم الصعوبات التي صادفتنا أثناء القيام بهذا البحث، ومن خلال ما تقدم يمكننا طرح التساؤلات التالية:

1- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية حسب متغير الجنس؟.

2 - هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في السلوك العدواني لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية حسب متغير الجنس؟.

3 - هل هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية و السلوك العدواني لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية؟.

2-فرضيات البحث:

2-1-الفرضية العامة :

يوجد انعكاس للضغوط النفسية على السلوك العدواني لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية في نشاط كرة اليد .

2-2-الفرضيات الجزئية:

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية حسب متغير الجنس.

2 - هناك فروق ذات دلالة إحصائية في السلوك العدواني لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية حسب متغير الجنس.

3 - هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية و السلوك العدواني لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية .

3-أهداف البحث:

التعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى ال تلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية بمختلف المؤسسات بالسوقر و عين الذهب (ثانوية عقيد لطفي ، ثانوية زكريا مجدوب ، ثانوية بوشارب الناصر ، ثانوية قاديري خالد ، الثانوية الجديدة 1 ، الثانوية الجديدة 2 ، ثانوية الشيخ بوعمامة)

التعرف على أنواع السلوك العدواني لدى ال تلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية بمختلف المؤسسات بالسوق و عين الذهب (ثانوية عقيد لطفي ، ثانوية زكريا مجدوب ، ثانوية بوشارب الناصر ، ثانوية قادي يري خالد ، الثانوية الجديدة 1 ، الثانوية الجديدة 2 ، ثانوية الشيخ بو عمامة) التعرف على انعكاس الضغوط النفسية على السلوك العدواني لدى ال تلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية بمختلف المؤسسات .

4-أهمية البحث:

تعد الضغوط النفسية بعدا مهما في إعداد التلاميذ فهي تلعب دورا أساسيا في نقص الأداء وصار ينظر إليها كأحد المتغيرات التي يجب التفادي لها مع مراعاة المتطلبات البدنية والمهارية والخطية فالتلاميذ على مستوى المؤسسات التعليمية يتقاربون بدرجة كبيرة حيث المستوى البدني والمهاري والخطي ويحدد العامل النفسي نتيجة التلاميذ أثناء المنافسة حيث يلعب دورا رئيسيا في تحقيق الفوز.

اهتم علم النفس الرياضي بموضوع السلوك العدواني في المجال الرياضي نظرا لأثره الواضح على الفوز والهزيمة لجميع الرياضيين ومنهم لاعبي كرة اليد ، ومن هنا يتضح لنا أن السلوك العدواني وعلاقته بالضغوط النفسية لدى التلاميذ كرة اليد من خلال ارتباط العوامل في مهام الرياضة،ومن خلال هذا البحث نستطيع توضيح العلاقة بين الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية .

5-تعريف مصطلحات البحث:

1-5-التعريف الاصطلاحي :

1-1-5- الضغوط النفسية :

"إن كلمة الضغط النفسي من الكلمات الشائعة و المتداولة بين الأفراد العاديين والمهنيين، لذى يعد مصطلح الضغط أساسيا في العديد من العلوم والتخصصات كالتطب و علم النفس و علم الاجتماع و علم الفيزياء و العلوم الأخرى .

ومن هذا المنطلق تعددت وتباينت تعريفات الضغط النفسي وفقا للانتماءات الفكرية لأصحاب هذه التعريفات ، ومن بين الأوائل الذين ساهموا في أبحاث عن ضغط العالم الفيزيولوجي "Hans.selly"(هانز سيللي) (1939)، حيث مانت مناقشته في البداية لمفهوم الضغط من منظور تجريبي طبي، انصب اهتمامه على ردود الفعل الجسمية للضغوط الخارجية " (1)

2-1-5- السلوك العدواني :

العدوان لغة الظلم (2)، أما العدوانية فهي ترجمة لكلمة (Agressivité) مشتقة من الكلمة اللاتينية (agradi) يعني الصريح

أما العدوان في الدراسات النفسية الاجتماعية فهو استجابة عنيفة فيها إصرار التغلب على العقبات من أي نوع كانت , بشرية أو مادية ، ما دامت تقف في طريق تحقيق الرغبات . فالعدوان سلوك انفعالي عنيف ، تتجلى مظهره في استعمال ألفاظ غير مؤدبة كالسب و الشتم و هو مايسمى بالعدوان اللفظي، و أشكال الضرب المختلفة و التعدي و المشاجرة ،

(1) -سمية طه جميل ، 1998 ، ص 39

(2) - المنجد في اللغة و الإعلام ، دون طبعة ، 1987م ، ص 493.

(3) والتخريب و التدمير...، هو ما يسمى بتل عدوان الجسدي

5-1-3- كرة اليد :

تعتبر كرة اليد العالمية لعبة حديثة بالنسبة للألعاب الكبيرة الأخرى التي ظهرت في النصف الثاني من القرن التاسع عشر.

فقد خرجت كرة اليد إلى الوجود خلال الحرب العالمية الأولى ولم يمضي وقت طويل حتى احتلت مكانتها بين الألعاب الأخرى، و نظرا لما تتميز به هذه اللعبة من سرعة و حماسة وبنظرة سريعة إلى الوسط الرياضي في العالم الغربي، نجد أن لعبة كرة اليد تسير بخطى حديثة لتصبح قبل مضي وقت طويل من أكثر الألعاب شعبية، نظرا للتقدم الهائل الذي حصلت عليه خلال وقت قصير من انتشارها فقد تكونت لها الكثير من الاتحاديات في البلاد العربية على غرار باقي دول العالم خاصة الأوروبية منها، و نظمت العديد من الدورات التي كان لها اثر كبير في تركيز هذه اللعبة و تعريفها للجمهور قصد اعتمادها رسميا لعبة عالمية كباقي الألعاب الأخرى. و يختلف المؤرخون في تحديد الوقت الذي ظهرت فيه لعبة كرة اليد فمنهم من يرجع الفضل في اختراعها إلى مدرب جمباز (هولقرانس) و هو دانيماركي كان يعمل بمدينة اوردروب و كان ذلك عام 1898 وقد أطلق عليها اسم هاند بول .

5-1-4- مفهوم المراهقة Adolescence :

5-1-4-1- لغة :

"ترجع كلمة المراهقة من الناحية اللغوية إلى الفعل العربي " راهق" الذي يعني الاقتراب من الشيء، فراهق الغلام فهو مرافق، أي: قارب الاحتلام، و رهقت الشيء رهقا، أي: قربت منه، والمعنى هنا يشير إلى الاقتراب من النضج والرشد" (1).

و الراهق بمعنى: غشا أو لحق أو دنا فالمرهق بهذا المعنى هو الذي يدنو من الحلم أو اكتمال النضج (2).

وكلمة مراهقة مشتقة من الفعل " راهق" بمعنى تدرج نحو النضج ويقصد به مجموعة من التحولات الجسدية والنفسية التي تحدث ما بين الطفولة والرشد (3).

أما مصطفى فهمي فيرى كلمة مراهقة مشتقة من الفعل اللاتيني « Ados erre » أو « up grow » ومعناها التدرج نحو النضج الجنسي والبدني والعقلي والانفعالي (1).

5-1-4-2- اصطلاحا:

(3) _ عبد الحميد الهاشمي : علم النفس الاجتماعي، ط1، دار المشرق، جدة، 1984، ص 231 .

(1) أحمد رضا، متن اللغة، مكتبة الحياة، ط1، بيروت 1965، ص: 21.

(2) البهي فؤاد السيد: الأسس النفسية، دار الفكر العربي، ط4، القاهرة، 1975، ص: 275.

(3) محمد حسن علاوي، سعد جلال، مرجع سابق، ص: 21.

(1) _____ محمد مصطفى زيدان، النمو النفسي للطفل والمراهق، أسس الصحة النفسية، جدة، 1979، ص: 155.

أما المراهقة في علم النفس فتعني: "الاقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي

والاجتماعي"، ولكنه لا يصل إلى اكتمال النضج إلا بعد سنوات عديدة قد تصل إلى 10 سنوات⁽²⁾.

"ويعرفها أنجلش وأنجلس ص 14 بأنها فترة أو مرحلة من مراحل نمو الكائن البشري من بداية

البلوغ الجنسي أي نضوج الأعضاء التناسلية لدى الذكر والأنثى وقدرتها على أداء وظائفها إلى

الوصول إلى النضج، وهي ذلك مرحلة انتقالية خلالها يصبح المراهق رجلا راشدا أو امرأة

راشدة⁽³⁾.

6- الدراسات السابقة:

دراسة جمال عبد الناصر محمد السيد 2001: بعنوان "الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة

الرياضية لدى النشء الرياضي " وهدفت إلى التعرف على الفروق في الضغوط النفسية

المرتبطة بالمنافسة الرياضية بين الناشئين في الأنشطة الجماعية والأنشطة الفردية، وكذا

الفروق في الضغوط النفسية بين الناشئين الممارسين لأنشطة الاحتكاك والممارسين للأنشطة

المتوازن، وكذا المقارنة بين الرياضيين الناشئين في الضغوط النفسية تبعا لمتغير السن

، وأجريت الدراسة على عينة عددها 300 ناشئ وتم إتباع المنهج الوصفي، وأهم النتائج التي تم

التوصل إليها

-عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للأنشطة الرياضية الفردية والممارسين

للأنشطة الجماعية في الضغوط النفسية .

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة بين الناشئين

الممارسين وفقا لاختلاف نوع النشاط الرياضي المختار .

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الناشئين الممارسين للأنشطة المتوازنة والممارسين

للأنشطة الاحتكاك لصالح الممارسين للأنشطة المتوازنة .

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الناشئين من أعمار (14-16) سنة والناشئين من أعمار (17-

19) سنة لصالح الناشئين (14-16) سنة في الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية .

دراسة بن عبد الله عبد القادر 2005: بعنوان "الضغوط النفسية لدى الناشئين مصادر

وأعراضها" وهدفت إلى تحديد مستويات الضغط النفسي للناشئين، ومعرفة مدى تباين مستويات

الضغط النفسي باختلاف الخصائص الفردية للرياضيين الناشئين من حيث النشاط الرياضي

، سنوات الممارسة، السن، الجنس، الكشف عن أهم عوامل ومسببات الضغط النفسي الأكثر تأثيرا

على النشء الرياضي، وعلى أكثر أعراض الضغط النفسي ظهورا لدى النشء الرياضي

، واستخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي، أهم النتائج التي توصل إليها :

يتعرض النشء الرياضي لمستوى مرتفع من الضغوط النفسية .

-عدم وجود فروق في مصادر وأعراض الضغط النفسي بين الرياضيين الناشئين الممارسين

للأنشطة الجماعية والممارسين للأنشطة الفردية .

-عدم وجود فروق في مصادر وأعراض الضغوط النفسية بالنسبة للناشئين الممارسين تبعا

لسنوات الممارسة .

(2) سيفر تشارلز، ولان هوارد، سيكولوجية الطفولة والمراهقة، ترجمة: سعد حسين العزة، عمان، ط 1، دار الثقافة للنشر والتوزيع، 1999،

ص: 86.

(3) عبد الرحمان العيسوي، المراهق والمراهقة، دار النهضة العربية، ط 1، لبنان، 2006، ص: 17.

تظهر أعراض الضغط النفسي وخاصة الأعراض النفسية بشكل أكبر لدى الرياضيين الناشئين الأقل سناً (14-16) سنة مقارنة بالناشئين الأكبر سناً (16-18) سنة¹.

دراسة أنشلسوتارسو 2007 asutarsoAnshel: بعنوان "تحديد مصادر الضغوط وأساليب التكيف معها" هدفت الدراسة إلى التعرف على تحديدي مصادر الضغوط وأساليب التكيف معها لدى عينة مكونة من (332) رياضياً، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي، وقاما الباحثان بتصميم أداة الدراسة، وأظهرت النتائج أن هناك مصدرين للضغوط التي يعاني منها اللاعبون هما الضغوط المرتبطة بالأداء والضغوط المرتبطة بشخصية المدرب الرياضي وسلوكه القيادي، كما أشارت الدراسة إلى أساليب التكيف المستخدمة والتي شملت التفكير الإيجابي، الاسترخاء البدني والذهني، مناقشة المشكلة مع الآخرين وطلب النصح والمشورة، ومحاولة الحصول على المعلومات².

الدراسات الخاصة بالسلوك العدواني عند الرياضيين.

— دراسة قادة بلكبش (2008) "مقارنة السلوك العدواني بين لاعبي القسم الوطني

الأول والقسم الوطني الثاني"⁽¹⁾

هدف البحث: مقارنة السلوك العدواني بين لاعبي كرة القدم للقسمين الأول والثاني.

الفرضية العامة للبحث: يتميز لاعبو القسم الوطني الأول والثاني بدرجة سلوك عدواني عالية.
الفرضيات الفرعية للبحث:

- درجة السلوك العدواني الرياضي عند لاعبي القسم الوطني الأول والثاني عالية.

- يتميز لاعبي القسم الوطني الأول والثاني بأبعاد سلوك العدواني الرياضي (التهجم،

العدوان الغير المباشر، الحقد، الشك، الرفض، العدوان اللفظي، سرعة قابلية الاستثارة).

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد السلوك العدواني الرياضي بين فرق القسم

الوطني الأول والقسم الوطني الثاني.

منهج الدراسة: اتبع الباحث المنهج الوصفي.

عينة الدراسة: اشتملت عينة الدراسة على لاعبي كرة القدم الأكبر من 30 فريق للقسمين الوطني

الأول والثاني بمعدل 13 لاعب لكل فريق، وهو ما يعني عينة قوامها 390 لاعب.

أدوات البحث: استعمل الباحث مقياس العدوان الرياضي لبرنيدابردماير الذي قام بإعداد صورته

العربية محمد حسن علاوي الذي يقيس سبعة أبعاد وهي: التهجم، العدوان الغير المباشر، سرعة

القابلية للاستثارة، الرفض، الحقد، الشك، العدوان اللفظي.

نتائج الدراسة: جاءت نتائج الدراسة على النحو التالي:

- يتميز السلوك العدواني عند لاعبي فرق القسم الأول والثاني بدرجة عالية.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد السلوك العدواني في القسم الوطني الأول والثاني.

- العدوان الغير المباشر، العدوان اللفظي وبعد الشك هي الأبعاد التي تتميز لاعبي فرق القسم

الوطني الأول.

- تقارب في السلوك العدواني بين لاعبي القسمين الأول والثاني في الأبعاد التالية: سرعة القابلية

للاستثارة والتهجم.

كما طرح الباحث مجموعة من التوصيات من أهمها:

¹ Anshel, M H, aSutarso, T, Relationships between sources of actue stress and athlètes ,coping style in compétitive sport as a function of gender, Psychology of sport and exercise, 8(1), 2007, 1-24 .

² قادة بلكبش، مقارنة السلوك العدواني بين لاعبي القسم الوطني الأول والقسم الوطني الثاني (رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة مستغانم، التربية البدنية و الرياضية، 2008).

- تعزيز العلاقات النفسية والاجتماعية بين أفراد الفريق التي تساعد على الأداء الثابت للفريق وأفراده المتمثلة في درجة الاحتكام وتماسك الفريق.
- يمكن التنبؤ المبكر بالسلوك العدواني بالتالي اتخاذ الإجراءات اللازمة للوقاية والتدخل الفعال.
- نظرا لكون المنافسة الرياضية تحمل بين طياتها احتمالات الفشل لبعض اللاعبين مما يولد الغضب والإحباط الناتج عن الهزيمة بالتالي الاستعداد للقيام بسلوك عدواني، فإنه على المدرب أن ينقص من درجة العدوانية لهؤلاء اللاعبين وذلك بإكسابهم الاستجابة الغير العدوانية لمثل هذه المواقف.

الجانب النظري

الفصل الأول

- تمهيد :

لا تخلو الحياة التي يعيشها الفرد من الضغوطات والمثيرات التي تحدث في البيئة الداخلية والخارجية للفرد، و التي قد تكون سببا في ظهور المشكلات النفسية والاجتماعية خاصة في مجال العمل ، لذا كان على الفرد أن يحاول جاهدا التصدي لهذه الضغوط ومحاولة التوفيق و التوافق معها ليتمكن من تحقيق التكيف السليم مع محيطه.

وتعد الضغوط النفسية من الظواهر الشائعة في حياتنا اليومية التي تنتشر في جميع مجالات الحياة وتظهر أكثر في بيئة العمل، و التي تؤدي إذا استمرت لفترة طويلة إلا إعاقة الإنسان عن تكيفه و اختلال سلوكه وسوء توافقه النفسي والاجتماعي، وسنحاول التطرق في هذا الفصل إلى أهم المفاهيم المتعلقة بالضغط النفسي

1 مفهوم مصطلح الضغط :

لا يمكن دراسة وفهم ظاهرة ما دون تحديد مفهومها أو تعريفها، حيث أن التعريف الدقيق للظاهرة والمفاهيم الأخرى المرتبطة بها يسهل من عملية فهمها ويساعد على قياسها والتعامل معها بفعالية وإيجابية ونظرا لشبوع مصطلح الضغط إذ يستخدم على نطاق واسع في مجالات مختلفة كالطب و الفيزياء و علة النفس والصحة النفسية وغيرها من المجالات فقط تعددت الآراء حول تعريفه، ومن ثم لا يوجد تعريف جامع متفق عليه في تعريف الضغط.

ويشير المعجم الوجيز إلى أن الأصل اللغوي لكلمة الضغط هو (ضغطة) ضغطا و الكلام /بالغ في إيجازه و عليه شدد وضيق ،وفي الهندسة هو القوة الواقعة على وحدة المساحات في الاتجاه العمودي عليها و في الطبيعة الضغط الذي يركز على نقطة معينة بفعل الثقل الذي يحدثه عمود الهواء على هذه النقطة ويؤثر عليها في جميع الاتجاهات .

ويرجع "سميث" " Smith " (1993) المعنى الاشتقاقي للمصطلح إلى الأصل اللاتيني ، فكلمة الضغط Stress مشتقة من الكلمة اللاتينية Stictus وهي تعني الصرامة وهي تدل ضمنا على الشعور بالتوتر وإثارة الضيق والذي يرجع في أصله إلى الفعل Stringere و الذي يعني يشد Tiglten ،ومعنى هذا أن الضغط يشير إلى مشاعر الضيق الداخلية التي يتعرض لها الكثيرون في ظروف ما ،ولقد اشتقت كلمة الضغط من الكلمة الفرنسية Estresse وهي تعني

الضيق أو القمع والاضطهاد و التي يبدوا أنها تدل ضمنيا على الحبس و القيد و الظلم و الحد من الحرية .

ولقد أدى الاختلاف بين العلماء في تعريف الغط إلى جعل بعضهم يستخدم كلمة الضغط أحيانا ليشير بها إلى القوة التي تقع على الفرد و تسبب له الشعور بعدم الارتياح و الضيق ويعني ذلك أن الضغط يحدث عندما تكون مطالب الموقف أو الحدث الضاغطة تتجاوز مهارة المواجهة لدى الفرد و المطالب هي عبارة عن مواقف و أحداث تتطلب الانتباه و الإدراك من الفرد، و يكون الحدث ضاغطا عندما يعتقد الفرد أن قدرته على مواجهته غير كافية أو ملائمة (1) .

2 مفهوم الضغوط النفسية :

" إن كلمة الضغط النفسي من الكلمات الشائعة و المتداولة بين الأفراد العاديين و المهنيين، لذي يعد مصطلح الضغط أساسيا في العديد من العلوم و التخصصات كالطب و علم النفس و علم الاجتماع و علم الفيزياء و العلوم الأخرى .
ومن هذا المنطلق تعددت و تباينت تعريفات الضغط النفسي وفقا للانتماءات الفكرية لأصحاب هذه التعريفات ، و من بين الأوائل الذين ساهموا في أبحاث عن ضغط العالم الفيزيولوجي "Hans.selly" (هانز سيللي) (1939)، حيث مانت مناقشته في البداية لمفهوم الضغط من منظور تجريبي طبي، انصب اهتمامه على ردود الفعل الجسمية للضغوط الخارجية " (1)
و التطرق إلى مفهوم الضغط النفسي يجعلنا نعرض مجموعة من التعاريف، نذكر منها ما يلي:

إذ يعرفه "هانز سيللي" " Hans.Selly" (1979) بأنه : "هم استجابة غير نوعية يقوم بها الجسم لأي مطلب أو حدث خارجي، لحدوث تكيف مع متطلبات البيئة عن طريق استخدام أسلوب جديدة لجهاز المناعة " (2) .

كما يعرفه "مونتلا لازاروس Monta et LazarusL" « بأن الضغط هو حالة تنتج عن عدم حدوث توازن بين مطالب البيئة، و الداخلية و الموارد التكيفية للفرد » .
تعريف "هارون توفيق الرشدي) : يذكر أن هناك ثلاث مصطلحات وردت في اللغة الإنجليزية هي الضغط "ضواغط Stressor" "الضغط Stress" "الانضغاط Strain". فأما الضواغط فتشير إلى تلك القوى و المؤثرات التي توجد في المجال البيئي الاجتماعي النفسي، أما كلمة الضغط فتعبر عن الحادث ذاته، أي وقوع الضغط بفعالية الضواغط يشير مصطلح الانضغاط إلى حالة الفرد الذي يعاني من وقوع الضغط، و التي يعبر عنها في حالة الشعور بالإعياء و الإنهاك .

و عليه فالضغط يحدث من خلال صيغة التفاعل بين المتغيرات البيئية و التغيرات الذاتية حتى يقع الفرد تحت ضغطها، وذلك على النحو التالي :
- حوادث خطيرة مهددة .

(1) - طه عبد العظيم حسين ، سلامة عبد العظيم حسين ، 2006 ، ص 16-17 .

(1) - سمية طه جميل ، 1998 ، ص 39

(2) - سمية طه جميل ، نفس المرجع السابق ، ص 40 .

- فرد يدرك هذه الحوادث بأمرها خطيرة ومهددة، فهي ليست كذلك فالفرد هو الذي يعطيها تلك الصفة.
- يبذل الفرد نشاطا توافقيا لمواجهة هذه الحوادث.
- يفشل لفرد في التكيف مع هذه الحوادث.
- الشعور حالة الانضغاط فيشعر الفرد بالأعباء و الإنهاك و الإنعصاب ويستطيع الفرد أن يعبر عن هذه الحالة في صفات نفسية و صفات اجتماعية. (1)

تعريف "على إسماعيل علي": «الضغط هو استجابة داخلية لما يدركه الفرد من مؤثرات داخلية أو خارجية تسبب تغيرا في توازنه الحالي، وهناك نوعان من الضغوط :
❖ **الضغط الإيجابي:**

ويتمثل في مستوى الاستجابة الداخلية التي تحرك أداء الفرد السليم لوظائفه، و يجد في جميع أشكال النشاط البيولوجي، وهو مفيد في زيادة نشاط الفرد في أسلوب الحياة و المحافظة على حياته و زيادة سعادته.

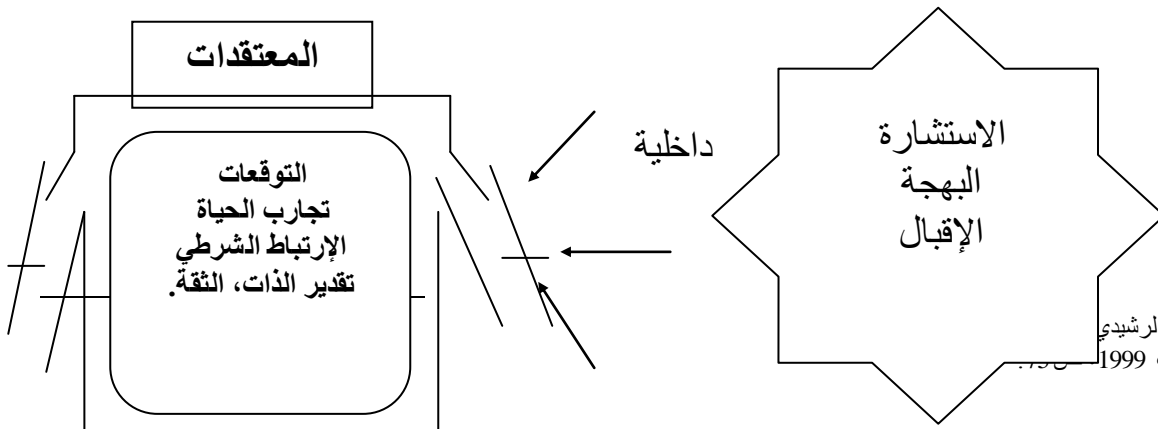
❖ **ضغط سلبي :**

و يمثل في مستوى الاستجابة الداخلية التي تجعل الفرد أقل قدرة على أداء وظائفه. (2)
رغم اختلاف و تباين إدراج وإيجاد تعريف واحد للضغط النفسي إلا أن بعض التعاريف السابقة ركزت على المثيرات أو الظروف الخارجية في تعريفها للضغوط النفسية، و تعرف على أنها: «وجود متطلبات أو تغيرات بيئية تفوق قدرة الفرد على احتمالها . في ركز البعض الآخر على الاستجابات الفيزيولوجية و النفسية للضغوط النفسية في تعريفه للضغوط، فيعرفها بأنها الاستجابات السلوكية و الانفعالية الناجمة عن وجود متطلبات تفوق قدرة الفرد على احتمالها.
3- أنواع الضغوط النفسية :

كثيرا ما نلاحظ حالات تعاني من عدم قدرتها على تقبل الواقع المعاش، و نجد أن الفرد الذي يعاني متشائم، وفي المقابل قد نجد فردا آخر مقبلا على الحياة بكل ما فيها من أفراح، وهذا ما سنتطرق إليه في أنواع الضغوط النفسية :

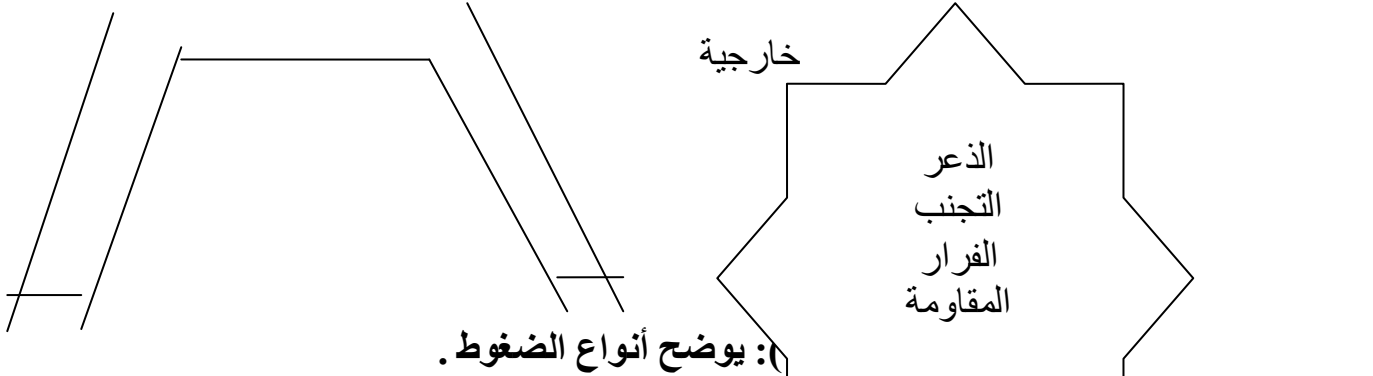
3-1- أنواع الضغط:

3-1-1- الضغط الإيجابي:



(1) - هارون توفيق الرشيد

(2) - إسماعيل علي، 1999



- بيباتها إلى :
- 1 -الضغوط الأسرية (الأسري، الانفصال، وفاة، فقر،....)
 - 2 -ضغوط النقص (نقص الممتلكات، نقص الأصدقاء...)
 - 3 -ضغوط العدوان (سواء المعاملة من العائلة، سواء من المعاملة من الأقران و الأصدقاء).
 - 4 -ضغوط السيطرة (التأديب، العقاب القياسي).
 - 5 -ضغوط الجنس (الإغراء و العرض).
 - 6 -الضغوط البدنية(القصور البدني و العقلي أو الاجتماعي) (1).

4-النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

"هناك الكثير من النظريات التي وضعت لتفسير ظاهرة الضغط النفسي لدى الأفراد، فنظرة (سيللي) استجابة الجسم الفيزيولوجي أساسا على أن الفرد يقع تحت تأثير موقف ضاغط بينما (سبلبرجر) اتخذ من الفلق وحدته التفسيرية لتفسير الضغوط النفسية، أما (موراي) فالضغط عنده خاصية أو صفة لموضوع بيئي و اجتماعي" (1).

فالاختلاف في وجود هذه النظريات يرجع إلى مجموعة العوامل أهمها الإطار النظري للباحث ، و عليه اختلفت التعاريف السابقة باختلاف المدارس والنظريات المفسرة للضغط ، وهذا ما سنتطرق إليه بالتفصيل :

4-1-1-نظرية "هانز سيللي":

كان لطبيعة تخصصه الدراسي الأولي تأثير كبير في صياغة نظريته في الضغوط فلقد تخصص في دراسة الفيزيولوجيا و الأعصاب واتضح هذا التأثير من خلال اهتمامه باستجابات الجسم الفزيولوجية الناتجة عن الضغط.

وتنطلق نظرية "هانز سيللي" من مسلمة ترى أن الضغط متغير وغير مستقل ، وهو استجابة عامل ضاغط يميز الشخص ويصفه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة ، وأن هناك استجابة أو أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج، ويعتبر "سيللي" أن أعراض الاستجابة الفيزيولوجية للضاغط عالمية ، وهدفها هو المحافظة على الكيان والحياة .

وفي صدد الدفاع ضد الضغط حدد "سيللي" ثلاث مراحل تمثل عنده مراحل تكيف العام وهي:
4-1-1-الفرع:

(1) - محمد حسين محمد حمادات، 2008، ص 168.

(1) - فاروق السيد عثمان، 2001، ص 98..

وفيه تظهر تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط، ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم، وعندما يكون الضاغط شديدا فإن مقاومة الجسم تنهار وتحدث الوفاة

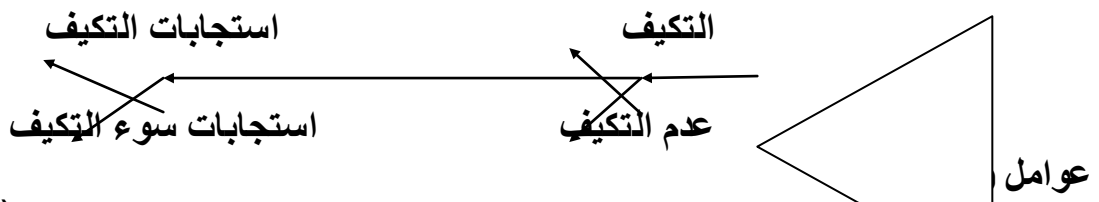
4-1-2- المقاومة :

وتحدث هذه المرحلة حين يكون التعرض للضاغط متلازما مع التكيف عندها تختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات و استجابات أخرى تدل على التكيف.

4-1-3- الإجهاد :

وهي المرحلة التي تعقب مرحلة المقاومة ويكون فيها الجسم قد تكيف ، غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفذت وإذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة قد ينتج عنها أمراض التكيف، وقد أوضح كل من "ليفين" و"أوسكتش" أن "سيليس" قد وضع رسما توضيحيا لنظريته .

الضاغط



شكل رقم (02): حدوث الضغوط النفسية وفقا لنظرية "هانز سيللي" (1).

وفي إطار هذا الرسم التوضيحي نميز الضاغط وهو متغير مستقل ينتج عنه ضغوط العوامل الوسيطة التي يكون لها دورا هاما في التقليل أو الزيادة من تأثير الضاغط، وأعراض التكيف المتزامن (في وقت واحد) ويقصد بها الضغوط الطارئة التي تظهر لدى الإنسان أو الحيوان مثل التغيرات الكيميائية وأخيرا استجابات التكيف أو سوء التكيف مثل ضغط الدم أو أمراض القلب. وتأثر بنظرية "هانز سيللي" كل من "لازاروس" و"مجرات" و"كوكس" و"الفين" و"اسكوتش" (2).

4-2- نظرية "تشارلز سبيلبرجر" (1990):

" يعتبر فهم نظرية "سبيلبرجر" القلق مقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط فلق أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين نوعين من القلق هما القلق كحالة و القلق كسمة ، ويشير إلى أن للقلق شقين هما: سمة القلق أو القلق العصبي أو القلق المزمن ، وهو استعدادا طبيعيا أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد أساسا على الخبرة الماضية، أما القلق كحالة أو القلق الموضوعي والموقفي يعتمد أساسا على الظروف الضاغطة، و عليه فإن "سبيلبرجر" يربط بين الضغط و القلق كحالة و يعتبر أن الضغط الناتج عن ضاغط معين مسبب لحالة القلق ، ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلا .

في الإطار المرجعي لنظريته اهتم بتحديد طبيعة الظروف البيئية المرتبطة الضاغطة ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها و يفسر العلاقات بينها و بين ميكانزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة (كبت-إنكار إسقاط)، أو تستدعي سلوك التجنب بالهروب من المواقف الضاغطة.

ويميز "سبيلبرجر" مفهوم الضغط و مفهوم القلق، فالقلق عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط وتبدأ بواسطة مثير

(1) - هارون توفيق الراشدي، 1999، ص 47.

(2) - هارون توفيق الراشدي ، نفس المرجع، ص 50-53.

خارجي ضاغط، كما يميز بين مفهوم الضغط و مفهوم التهديد، فكلمة ضغط تشير إلى الاختلافات في الظروف البيئية التي تنسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي، أما كلمة تهديد فتشير إلى التقدير و التفسير الذاتي (1).

4-3- نظرية "هنري موراي":

يعتبر "موراي" أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان و متكافئان في تفسير السلوك الإنساني و الفصل بينهما يعد تحريفا خطرا كما ينتقل كل من الضغط و الحاجة في حار دينامي يظهر في مفهوم الثيما **thema** الذي يعني به "موراي" (وحدة سلوكية) كلية تفاعلية تتضمن الحافز (الضغط و الحاجة)، كما يربط الضغوط بالأشخاص أو الموضوعات التي لها دلالات مباشرة بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجاته، واستطاع "موراي" ان يميز بين نمطين من الضغوط هما:

أ- ضغط ألفا: وهي خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع.

ب- ضغط بيتا: وهي دلالات الموضوعات البيئية كما يدركها الأفراد.

كما قدم "موراي" لأهم الضغوط على النحو التالي :

4-3-1- ضغط نقص التأييد الأسري:

هو الشعور بالتوتر و الضيق الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى الانتماء، وكذلك الشعور بعدم الرضا الناتج عن وجود موضوعات بيئية تجعل الفرد يشعر بفقدان الجماعة الأسرية، وفقدان السند والشريك في وسطها و عدم الاستقرار المنزلي والشعور بوطأة التمييز بين الإخوة (2).

4-3-2- ضغط النقص والضياع والتعرض للكوارث:

هو الشعور بالتوتر والقلق الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى الإنجاز ، وكذلك الشعور بعدم الرضا الناتج من وجود موضوعات بيئية وأشخاص تجعل الفرد يشعر بضغط قلة الإمكانيات المادية ، والشعور بالضيق لفقد الممتلكات وتهدم المنازل وفقدان الوظيفة والإحساس بالاستياء من الصحة المعتلة والتعرض للمرض. وكذلك الشعور بعدم الرضا الناتج عن وجود موضوعات بيئية وأشخاص لا تسهل تحقيق السخرية على الآخرين وتعنيفهم عند الاختلاف معهم والرغبة في الانتقال منهم عند الوقوف حائلا دون تحقيق الهدف.

4-3-4- ضغط الانقياد:

هو الشعور بالإحباط الناتج من عدم إشباع الحاجة، وكذلك الشعور بالتوتر الناتج عن وجود ظروف بيئية وأشخاص يرفضون الانقياد للآخرين والاستسلام لهم .

4-3-5- ضغط الانتماء والصدقة:

هو الشعور بالتوتر والصراع الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى التواد، وكذلك الشعور بالإحباط الناتج عن وجود ظروف بيئية وأشخاص يمنعون الاقتراب والاستمتاع بالتعاون مع آخرين مهمين .

4-3-6- ضغط النبذ وعدم الاهتمام:

هو الشعور بالإحباط وعدم الراحة الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى الدافعية وكذلك الشعور بالصراع الناتج عن وجود أشخاص، وموضوعات بيئية تظهر عدم الاهتمام بالآخرين وقلة تقديرهم للفرد واستمرار التآنيب والنقد والعقاب .

4-3-7- ضغط الجنس:

الشعور بالإحباط والفشل عن عدم إشباع الحاجة إلى الجنس والضيق بسبب عدم وجود أشخاص، وظروف بيئية لا تسير إقامة وتنمية العلاقات الشهوية وممارسة العلاقات الجنسية (1).

(1) - هارون توفيق الراشدي، 1999، ص 54-55.

(2) - هارون توفيق الراشدي، نفس المرجع السابق، ص 69.

(1) - هارون توفيق الراشدي، نفس المرجع السابق، ص 71.

4-3-8- طلب العاطفة من الآخرين (طلب الرفق): هو الشعور بالإحباط والصراع الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى الاستتجاد، والتوتر نتيجة وجود ظروف بيئية وأشخاص تيسر انصراف الآخرين عن الفرد مما يؤدي به دائما إلى محاولة استجداد عطفهم ومشاركتهم الوجدانية وطلب الرفق في المعاملة، و المشاركة في حالات الاكتئاب.

4-3-9- ضغط الدونية و الاحتقار: الشعور بالإحباط و القلق الذي ينتج عن وجود موضوعات بيئية، و أشخاص تزيد من الإحساس بالضعف وتظهر عدم احترام الآخرين للفرد و التقليل من قيمته و قيمة أعماله.

4-3-10- ضغط العطف على الآخرين (التسامح): يكون نتيجة أشخاص و ظروف بيئية لا تيسر تحقيق رغبة الفرد في مساعدة الآخرين الذين لديهم مشاكل، وتعطيله عن زيارة المرضى ومواساتهم.

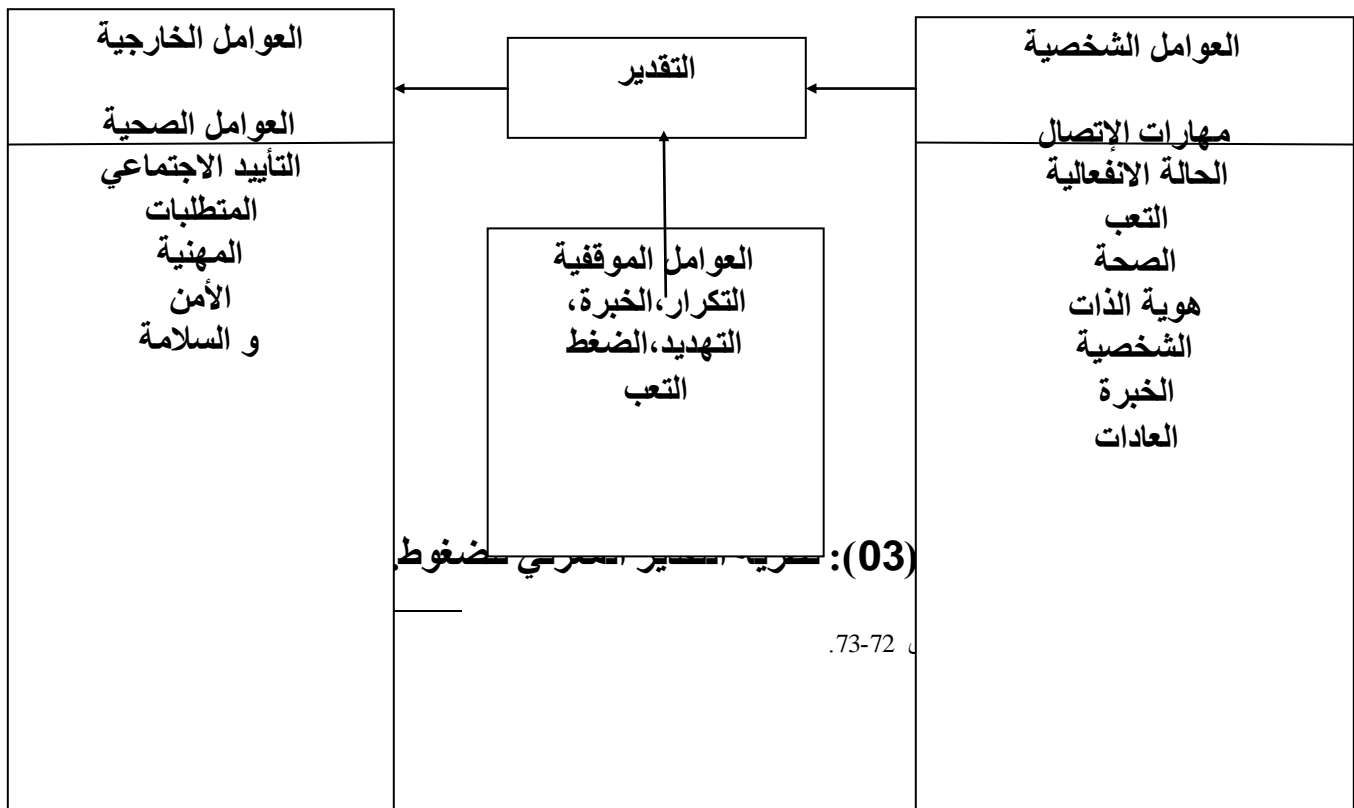
4-3-11- ضغط الخداع و المراوغة : هو الشعور بالقلق الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى الفهم والمعرفة (2).

لقد تعرض "موراي" لعدد من أهميات الضغوط، إذ أنه التمس جميع الجوانب التي تكون سببا لحدوثه، إلا أنه استخلص في الأخير إلى ضغط الاحتجاز الذي يشعر الفرد بالكبت، إعطائه الحرية الكاملة وذلك لوجود أفراد أو مواقف بيئية كابحة .

4-3-11- ضغط الخداع و المراوغة:

قدم هذه النظرية "الازاروس" (1970) وظهرت نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الإدراك و العلاج الحسي الإدراكي، و التقدير هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث أن تقديركم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تغيير الموقف، ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها : العوامل الشخصية-العوامل الاجتماعية-العوامل البيئية الخاصة بالبيئة الاجتماعية- والعوامل المتصلة بالموقف نفسه، وتعرف نظرية تقدير المعرفي الضغوط بأنها تنشأ عندما يوجد تناقص بين متطلبات الشخصية للفرد ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد/ وإدراكه في مرحلتين مها:

المرحلة الأولى: الخاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث في حد ذاتها شيء سبب الضغوط.
المرحلة الثانية: وهي التي يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف، ويمكن رصد هذه النظرية في الشكل التالي:



يتضح من خلال الشكل (03) أن ما يعتبر ضاغطا بالنسبة للفرد ما لا يعتبر كذلك لفرد آخر ويتوقف على ذلك على سمات شخصية للفرد، وخبراته الذاتية ومهاراته في تحمل الضغوط وحالته الصحية، كما يتوقف على عوامل ذات صلة بالموقف نفسه قبل نوع التهديد وكمه، و الحاجة إلى تهديد الفرد ، وأخيرا عوامل بيئية واجتماعية ومتطلبات وظيفته. (1)

حاولت النظريات المفسرة للضغط تحديد أو وضع تفسير واحد يمكن من خلاله الاستناد على أن الفرد المعرض للضغط النفسي مع محيطه انطلاقا من الخلفيات النظرية لكل مدرسة إلا أنه يمكن الاتفاق في تحديد مؤشرات الضغط النفسي بالنسبة للفرد.

5-عناصر الضغط النفسي:

يرى "سيزلاجي" و"ولاس" (1990/1987): أن خبرة الضغوط النفسية لدى الفرد في مجال العمل تنشأ عن حالة عدم اتزان نفسي أو فيزيولوجي أو اجتماعي وتتحدد هذه الحالة من خلال ثلاث عناصر للضغوط النفسية وهي:

1-5-عنصر المثير: ويتمثل في القرى المسببة للضغط النفسي و التي تقضي إلى الشعور بالضغط وقد يأتي من البيئة أو المنظمة في العمل أو الفرد ذاته.

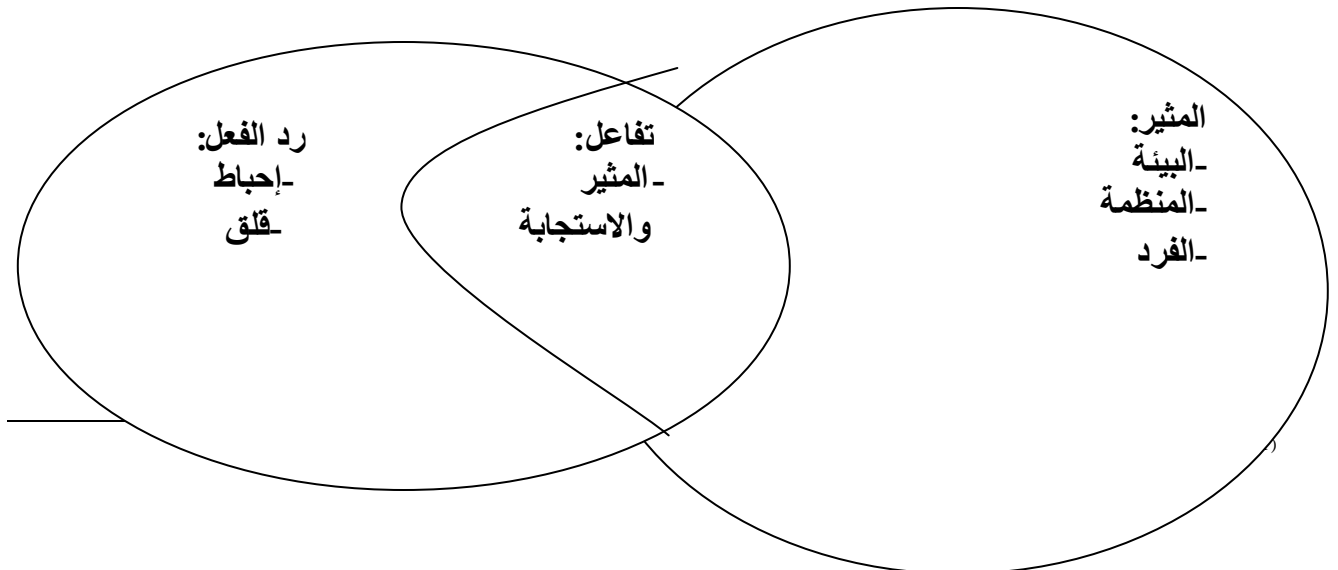
مثل ذلك تعطل المعدة أو الآلة الرئيسية في وقت حرج يمثل عاملا مثيرا أو موقفا ضاغطا لمراقب الإنتاج.

2-5-عنصر الاستجابة: ويتضمن عامل الاستجابة ردود فعل نفسية أو جسدية أو سلوكية تجاه الموقف الضاغط وكذلك على الأقل استجابات للضغط تلاحظان كثيرا هما:

الإحباط: الذي يحدث لوجود عائق بين السلوك والهدف الموجه.

القلق(الحصر النفسي): وهو يمثل الإحساس بعدم الاستعداد للاستجابة بصورة ملائمة فبعض المواقف مثل حالة الطالب الذي يشك أنه ذاكر بقدر كاف للامتحانات.

3-5-عنصر التفاعل: من العوامل المثيرة للضغط و الاستجابة له وهذا التفاعل مركب من تفاعل عوامل البيئة و العوامل التنظيمية بالمؤسسة و المشاعر الشخصية وما يترتب عليها من استجابات و انفعالات.



الشكل (04): يوضح عناصر الضغط النفسي (1).

يلاحظ " سيزلاجي" و "ولاس" أن كل هذه العاصر تعتبر سببا لوجود ضغوطات لدى الفرد مما يؤدي إلى استياءه، فيتضح لنا من خلال ذلك مجموعة من المصادر المسببة لظهور خاصة في مجال العمل.

6- مصادر الضغوط النفسية:

« يقصد بمصادر الضغوط النفسية الظروف و العوامل التي تؤدي إلى التوتر و التأزم و الضيق لدى الفرد، و من بين الأوائل الذين حاولوا تحديد المصادر الضغوط النفسية في العمل الباحث "كريش" و "كريتشفيلد" (1984)، حيث رأيا أن الحاجات الشخصية للعاملين تحبطهما ظروف الوظيفة و أنظمتها، و التعرض المالي غير الكافي للعاملين» (2).

و تنقسم مصادر الضغوط النفسية إلى مصدرين داخلي و آخر خارجي فالمصادر الداخلية تتمثل في الإصابة بالأمراض و تناول العقاقير بإفراط المصادر الخارجية فتشمل أحداث الحياة بأنواعها الاجتماعية و الأسرية، المهنية، الاقتصادية، الدراسة، العاطفية.

1-6- المصادر الخارجية: وتشمل عدة أنواع هي:

1-1-6- المصادر الاجتماعية:

أ - أحداث الحياة:

يعيش الإنسان في عصر تغيرات فيه كثيرة من ظروف الحياة، وتشمل هذه الظروف التغيرات الفيزيائية كتغير المناخ و الحوادث و الكوارث و التلوث... إلخ. وكذا التغيرات الاجتماعية متغير الأدوار مثل الزواج، الطلاق، الوفاة،... إلخ، التغيرات الاقتصادية كانهخفاض القدرة الشرائية للفرد وندرة المواد الأساسية... إلخ، كما تظم التغيرات السياسية و ما يصاحبها من خطابات و مناقشات شرسة... إلخ، فهذه الأحداث الحياتية المختلفة تعد مثيرات للضغط النفسي لأنها تحدث تغيرا غير عادي في الأنشطة و الوظائف الفيزيولوجية و العقلية للفرد (1).

ب - الأعباء:

يقوم الإنسان في حياته العملية و الشخصية بالعديد من الأعمال و المهام يؤمن بها معيشتة، و تتطلب تلك الأعمال قدر معين من الطاقة الجسمية و النفسية إنجازها، وعلى الرغم من التطور التكنولوجي الحديث و توفر التسهيلات على الإنسان يستطيع تحمل الأعباء المتزايدة و التي تفوق قدرته على التحمل فيعجز عن التكيف معها مما يسبب له ضغط نفسي) فنحن نتعرض جميعنا إلى إنجاز مهام كثيرة بإمكانيات قليلة في زمن محدد مما يتسبب في الإحساس بالضغوط (1).

ج-الأوضاع الأسرية:

تعتبر الأوضاع الأسرية من أهم المشاكل التي تواجه الأفراد في بيئتهم الأسرية، فقد يعيش بعض الناس حياة صعبة و آخرون يعيشون حياة أقبل قسوة، و فئة ثالثة تعيش حياة سعيدة، فالأسر التي تعيش حياة الفقر و البطالة سنعجز على تلبية كل حاجات و مطالب أفرادها و كثرة الخلافات الأسرية كل هذه الأوضاع المزرية تجعل الفرد أقرب إلى التعرض إلى الضغط النفسي (2).

(1) - محمود قحى عكاشة، 1999، ص 86-87.

(2) - أحمد عبد المطيع، 2010، ص 25.

(1) فاروق السيد عثمان، 2005، ص 481.

(2) حمدي علي الغراموي، رضا عبد الله، 2009، ص 145.

-العلاقات في العمل :

-العلاقة بين العامل ورؤسائه في العمل: تعد علاقة العامل برؤسائه في العمل من أشد المصادر تأثير على العمل، ويظهر ذلك بشكل خاص إذا كانت المنظمة بيروقراطية فقد وجدت إحدى الدراسات أن العاملين الذين وصفوا رئيسهم في العمل بأنه أقل صداقة ومراعاة لمشاعرهم وثقة بالآخرين كانت مستويات الضغوط النفسية مرتفعة لديهم، كما أشار أطباء وعلماء النفس أن المشكلات النفسية في بيئة العمل غالباً ما تنتج وجود علاقات غير صحيحة بين العاملين ورؤسائهم في العمل.

خلاصة العامة :

ما نستخلصه في هذا الفصل إن الضغط النفسي من المواضيع الشائكة حيث اختلفت تعاريفه وأنواعه فمنه الايجابي ومنه السلبي والنظريات المفسرة له فنجد سيلبي فسر الضغط النفسي انه متغير مستقل وهو استجابة كعامل ضاغط يميز الشخص ويصفه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة وتكون أعراض الاستجابة فسيولوجية ، وفي إطار الدفاع ضد الضغط حدد سيلبي ثلاث مراحل متمثلة في مراحل التكيف العام (الفرع ، المقاومة ، الإجهاد) أما سيلجر يعتبر فهم نظرية القلق على أساس التمييز بين نوعي القلق ، القلق كحالة والقلق كسمة ويربط بين الضغط وقلق الحالة ويعتبر إن الضغط الناتج عن ضاغط معين مسبب لحالة قلق ، ويستبعد القلق كسمة كونه سمة من سمات شخصية الفرد بينما وجهة نظر موراي يعتبر مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان ومتكافئان في تفسير السلوك الإنساني ..

الفصل الثاني

تمهيد:

يعتبر السلوك العدواني التعبير الخارجي للمشاكل العدوانية المكبوتة و قد اختلف الباحثون في تقديم تعريفات حول السلوك العدواني ، نظرا لاختلاف توجهاتهم النظرية، و اختلاف الأبعاد و المقاييس المحيطة بهذا السلوك خاصة إذا تعلق الأمر بالمرهقة .

لكي نكشف عن المتغيرات المساهمة في حدوث السلوك العدواني ارتأينا أن نتطرق في هذا الفصل إلى عرض مختلف جوانب هذه الظاهرة النفسية الاجتماعية :

تعريفها، أنواعها، النظريات المفسرة للسلوك العدواني و العوامل المؤدية لظهوره ، الأساليب التي من شأنها الحد من آثاره ، كما تطرقنا إلى العدوان في الرياضة باعتبارها مجال للتنفس و تفريغ شحنات العنف .

1- تعريف السلوك العدواني:

لقد حاول العديد من العلماء و الباحثون كشف اللبس و الغموض الذي يكتسبه مصطلح العدوانية فاختلّفوا في تعريفه و هذا راجع إلى الإطار النظري الذي ينطلق منه كل باحث فنجد أن العدوان لغة يعني (agradi) مشتقة من الكلمة اللاتينية (agressivité) ، أما العدوانية فهي ترجمة لكلمة (1) الظلم الصريح (marche contre) (2) (marche vers) ومعناها "سار نحو" أو "سار ضد" . أما العدوان في الدراسات النفسية الاجتماعية فهو استجابة عنيفة فيها إصرار التغلب على العقبات من أي نوع كانت , بشرية أو مادية، ما دامت تقف في طريق تحقيق الرغبات . فالعدوان سلوك انفعالي عنيف، تتجلى مظاهره في استعمال ألفاظ غير مؤدبة كالسب و الشتم و هو ما يسمى بالعدوان اللفظي، و أشكال الضرب المختلفة و التعدي و المشاجرة، و التخريب و التدمير...و.. (3) هو ما يسمى بتل عدوان الجسدي أما السلوك العدواني في علم النفس الاجتماعي فيعرفه على أنه ذلك السلوك الذي يستهدف إلحاق الأذى , أو هو سلوك يقصد به المتعدي إيذاء الشخص الآخر , كما أنه نوع (4) بالآخرين أو يسبب القلق لديهم من السلوك الاجتماعي يهدف إلى تحقيق رغبة صاحبة في السيطرة و إيذاء الغير أو الذات، تعويضات (5) عن الحرمان أو بسبب التثبّت .

(1) - المنجد في اللغة و الإعلام ، دون طبعة ، 1987م ، ص. 493.

(2) Van Rillea J :La gressivite humaine.2ed,Beuscl Pierre Moudga,1988 ,P.

(3) - عبد الحميد الهاشمي : علم النفس الاجتماعي ، ط. 1، دار المشرق ، جدة ، 1984 ، ص 231 .

(4) - رومان محمد : المجلة العلمية للثقافة البدنية و الرياضية ، ط . 1 ، جامعة مستغانم ، 1995م ، ص . 9 .

(5) - زكريا أحمد الشربيني : المشكلات النفسية عند الأطفال ، ط . 1 ، دار الفكر العربي ، 1994م ، ص 8 .

من بين التعريف التي وردت حول مفهوم العدوانية و السلوك العدواني مايلي:

" S.Rosen Zewieg -1 تعريف روزن زويج : 1"

من الضروري التمييز بين العدوانية و السلوك العدواني، و توضيح العلاقة بينهما، فإذا كانت العدوانية إحساسات نفسية باطنية، فإن السلوكات العدوانية هي التعبير المادي الخارجي والمباشر لهذه العدوانية الكامنة و التي تهدف إلى إلحاق الأذى و تدمير الغير.

" G.Van Rillear -2 تعريف فان ريلار: 1"

نتفق عموما على التمييز بين العدوان و العدوانية , فالمصطلح الأول يشير إلى الفعل الحقيقي (1) والمصطلح الثاني يشير إلى نزعة أو وضعية

" 1 B.Caster -3 تعريف كاستي : "

العدوانية متكونة من نظام نرجسي و متأسسة على البحث عن الإشباع و الدفاع من طرف الشخص لموضوع الرغبة ، معنى ذلك أن المهم إشباع الرغبة و موضوع العدوانية لا يعتبر سوى (2) حاجز حقيقي للوصول إلى اللذة ، إذن العدوانية ليست مرضية في حد ذاتها وإنما هي عادة " أن العدوان ناجح عن الإحباط أو هو Freud أما في الضوء التحليل النفسي فيعرف "فرويد" " مظهر لغريزة الموت في مقابل اللبيدو كمظهر لغريزة الحياة ، و هو بذلك مكون أساسي للدفاعات الغريزية الأولية .

(1) Van Rillear J: Op. Cit. .,P.15.

(2) b.castet : la mort de l'autre ,France ,Eprivot ,1974,P.233

"فيرى أن العدوان يكون في العادة نتيجة إحباط سابق، فالإحباط يؤدي عادة لا Dolard أما " دولارد (1) دائما إلى العدوان

(2) أما العالم "ألفريد أدلير " فيرى أن العدوان هو تعبير عن إرادة القوى

أما العالم "فليب هاريمان " فيعتبر أن السلوك العدواني هو تعويض عن الإحباط المستمر أما العدوان في نظره ، فهو السلوك الذي يقصد به إيذاء شخص آخر، و يضيف " هاريمان " أن قوة السلوك العدواني تتماشى و قوة الإحباط ، فكلما زاد الإحباط لدى الفرد كلما زادت عدوانيته .

هناك من العلماء من ركز في تعريفه للسلوك العدواني على الصورة التي يتجسد فيها هذا السلوك، و " الذي اعتبر أن العدوان نشاط هدام يقوم به الفرد قصد إلحاق الأذى hulguer منهم العالم " هالفار (3) بالآخرين سواء كان جسديا ، أو لفظيا كالسخرية و الاستهزاء

أما " ألطوني ستور " فأرجع هذا السلوك إلى الطبيعة البشرية في قوله : " إن العدوان سمة طبيعية في الإنسان أكثر الأجناس تدميرا لبني جنسه، و هو أشدها حبا لممارسة القوة و العنف و هو يسمى دائما في (4) محاولته لإتياع الأساليب الوحشية و الهمجية "

فمن خلال هذه التعريف الموجزة للسلوك العدواني يصعب علينا تحديد مفهوم أو تعريفه واحد لهذا السلوك، و ترجع هذه الصعوبة إلى عدم القدرة على الفصل بين السلوك العدواني الذي يمكن أن نحتمله و نعتبره ضروريا لبقائنا ، و بين السلوك العدواني المدمر و المخرب ، فهناك مثلا من يعتبر الطفل عدوانية عندما يثور على السلطة و منهم من يعتبره سلوك يمثل رغبته في الحرية و ميله إلى (1) الاستقلالية منه نستطيع القول أن : " السلوك العدواني هو كل سلوك يهدف الشخص من ورائه إيذاء نفسه أو غيره ماديا أو معنويا ، و تخريب و تحطيم الأشياء الخارجية "

2 - أسباب السلوك العدواني :

إن العدوان يتطور مع العمر لأن الحاجة الانتباه و عدم الراحة الجسدية تؤدي إلى مظاهر الغضب خلال السنوات الأولى من العمر ، فهي تحدث كرد فعل للسلطة الأبوية و الشكل المتعرض لها، و تختلف أسباب العدوانية باختلاف التكوين النفسي الاجتماعي للأفراد و حسب أعمارهم و أهم تلك الأسباب نذكر منها ما يلي :

- قد يكون العامل جسديا للهيجان العدواني لوجود عاهة أو نقص حاسة من الحواس أو ضعف عصبي للسيطرة على النفس فيكون العدوان انتقاما لمن يحيط به .

- بعض السنوات العمرية تكون فترة مشجعة لبعض مظاهر العنف و العدوان مثل فترة الفطام للرضيع، و فترة الانتقال من البيت إلى المدرسة للطفل و فترة البلوغ بالنسبة للفتى .

- بعض أفراد الأسرة تشجع الأبناء على سلك سلوكيات عدوانية مع أبناء الجيران، عن طريق الانتقام و تشجيعهم على استخدام السلوك العدواني كسلاح لمجابهة الحياة .

- كما يكون عدوان المراهقة بشكل رد فعل للدلال المسرف الذي يعيشه وسط أسرته حيث يتعلم كيف تجاب طلباته لمجرد الغضب ، أو لوجود نظام صارم منضبط في البيت ، بحيث يجبر أفراد الأسرة على الاحترام الظاهري الشكلي لا يفتنون به و لا يجروون على مخالفته لذلك يجسدون سلوكهم العدواني خارج المنزل فيجدون في ذلك متنفسا لتوترات أعصابهم .

- و من بين أسباب السلوك العدواني أيضا نجد أن شعور الفرد بالإهمال من طرف أسرته يجعله يتمنى موافق عدوانية كمحطات للفت الانتباه إليه، و بأنه قادر على تشويش محيط الأسرة .

- الإحباط الذي يشعر به الفرد نتيجة مهاجمة من طرف شخص آخر بسبب غير معلوم .

- الرغبة في استعراض التفوق و القوة نتيجة لمشاهدة في وسائل الإعلام .

- وجود نماذج مشجعة للعدوان داخل الأسرة .

- العقاب البدني الدائم و المستمر داخل الأسرة .

- (1) - الحاجة لحماية الذات و الدفاع عنها في مواجهة العدوان الخارجي

(1) - عبد الرحمان عيسوي : في الصحة النفسية و العقلية ، دون طبعة ، النهضة العربية للطباعة و النشر ، 1992م ، ص 28.

(2) - عبد الرحمان عيسوي : سيكولوجية الجنوح ، دون طبعة ، دار النهضة العربية للطباعة و النشر ، لبنان ، 1984م ، ص 79.

(3) - رومان محمد : المرجع السابق ، ص 10 .

(4) - البيهي فؤاد السيد : علم النفس الاجتماعي ، ط 2 ، دار الفكر العربي ، 1993م ، ص 173 .

(1) - عبد الحميد الهاشمي : المرجع السابق ، ص 233 .

(1) - جابر عبد الحميد : النمو النفسي و التكيف الاجتماعي ، دون طبعة ، دار النهضة العربية ، القاهرة ، ص 64 .

كما قد ينشأ السلوك العدوانى كأسلوب مصطنع من الإحباط الذى يلقاه المراهقون أو ما يحسون به من نقص عميق نتيجة لنبد معلمهم لهم، فالعدوانيون غالبا ما يستنفدون جانبا كبيرا من وقت الأستاذ وإعادة النظام داخل القسم، و ذلك يهدف جلب الانتباه للأستاذ وزملائه، و الظهور أمامهم بالمظهر⁽²⁾. البطولي يبدو كذلك أن بعض مواقف الأساتذة تدعم ظهور السلوك آت العدوانية عند التلاميذ المراهقين، فالرفض و اللامبالاة و التوبيخ و الاستهزاء، و عدم القدرة على توفير النماذج السلوكات المقبولة،⁽³⁾ تشكل أكثر العوامل القادرة على تسهيل نمو السلوك العدوانى لدى المراهقين

3 - التفسيرات النظرية للسلوك العدوانى :

باعتبار أن العدوان أحد الظواهر و الموضوعات النفسية الهامة لما يترتب عليه من آثار مدمرة للفرد وللآخرين، فقد اهتم علماء النفس به و حاولوا تفسيره رغم اختلاف مدارسهم و اتجاهاتهم و على الرغم من هذا الاهتمام، فإن هذه التفسيرات تبقى متباينة، و يرجع هذا التباين إلى الأطر النظرية التي تعتمد عليها كل نظرية أو مدرسة من مدارس علم النفس، و من أهم هذه النظريات نذكر ما يلي :

3-1 النظرية التحليلية :

أعطى التحليل النفسى أهمية كبيرة للعدوانية من خلال الإشارة إلى توجدها في السنوات الأولى من عمر الإنسان، فحسب نظريات التحليل النفسى، إن نزوات العدوانية هي جزء من غريزة الموت فقد رأى "فرويد" أن جميع دوافع الإنسان و رغباته يمكن ردها إلى غريزتين هما غريزة الحياة أو غريزة الجنسية، و غريزة الموت أو العدوان و التدمير، و تظهر غريزة الحياة في كل ما نقوم به من أعمال إيجابية و بناء من أجل المحافظة على حياتنا و على استمرار وجود الجنس البشرى، أما غريزة الموت فتبدو في السلوك التجريبي و في الهدم و العدوان على الغير و على النفس .

كما يرى أن العدوان ينشأ من كبت الميول الجنسية تطورات و هذه الفكرة عنده حتى أصبح ينظر للعدوان على أنه استعداد غريزة مستقرة في التكوين النفسى للإنسان و على ذلك فدوافع السلوك العدوانية فطرية، و بناء على هذه الفكرة يصبح الإنسان عدو الإنسان بالفطرة و تصبح رسالة المجتمع لتهديب دوافع الفرد ترويضها، و لا تبدو غريزة العدوان في اعتداء الإنسان على أخيه الإنسان فحسب إنما تبدو في الرغبة في التدمير الجمد و تحطيمه، و ليست الحروب و ما تجلبه من تدمير لمظاهر من⁽¹⁾ الحضارة المادية و الإنسانية إلا مظهر مظاهر السلوك العدوانية الغريزي

خلاصة القول أن "فرويد" يفسر السلوك الإنسانى بهاتين الغريزتين و بما يقوم بينهما من صراع⁽²⁾ أو تعاون في الكائن الإنسانى، فأحدهما تنزع إ لا نزعة البناء في الإنسان في وظيفة التخريب هذا ما نحاول الوصول إليه من خلال البرامج التعليمية في المؤسسات التعليمية و خاصة ما يتعلق بالتربية البدنية و الرياضية و الذى تلعبه في ترسيخ روح المسؤولية و التسامح و السلوك الجازم أو السوي عند الفرد . أما "أدلير" فيعتبر أن العدوانية سلوك المرتبط بالنقص أو القصور الاجتماعى عضويا⁽³⁾ أو اقتصاديا

(2) - جابر عبد العزيز القومى : أسس الصحة النفسية، ط 3، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة 1975م، ص. 22.

(3) - عبد الرحمان عيسوي : سيكولوجية الجنوح، المرجع السابق، ص. 27.

(1) - أحمد عزت راجع : أصول علم النفس، دون طبعة، دار المعارف، القاهرة، 1979م، ص. 32.

(2) - كاظم ولي أغا : علم النفس الفيزيولوجي، دون طبعة، دار الأفق الجديدة، بيروت، 1981م، ص. 19.

(3) - فؤاد البهى السيد: المرجع السابق، ص. 186.

كما يرى أن العدوان هو الدافع الأساسي في حياة الفرد و الجماعة و أن الحياة تنحو نحو مظاهر العدوان المختلفة من سيطرة و تسلط و قسوة و أن العنوان هو أساس الرغبة في التمايز و التفوق و إرادة القوة⁽¹⁾ التي هي أساس الدوافع الإنسانية ، طور فكرته إلى ما يسمى بنزعة الارتقاء

3-2- نظرية الغرائز للسلوك العدوانى :

يرى " ماكوجل " أن العدوان غريزة تعرف بغريزة المقاتلة حيث يكون الغضب هو الانفعال الذي يمكن وراء هذه الغريزة ، و الغريزة عند "ماك دوجل " هي استعداد فطري و لها جوانبها الإدراكية المعرفة و الترويعية ، فهي تدفعها إلى الاهتمام بأنماط معدنية من الأشياء و الموقف ، هذا و هو جانب المعرفي لها ، و تتطلب أيضا أن تشعر بانفعال خاص إزاء هذه الأشياء و الموقف و كذلك تدافعنا إلى⁽²⁾ أن نعمل إزاءها بطريقة ما و هذا هو جانبها النزوعي

قد أكد " فرويد " أن السلوك العدوانى هو سلوك فطري غريزي قائم بذاته التي تمكن وراءها و من ثم يعتبر تفرغا للطاقة الجنسية التي توجه هذه الطاقة نحو العمل إنكاري في المحيط الاجتماعى ، أو من خلال التجارب المباشرة التي يكون فيها الطفل كعامل إيجابى في ذلك السلوك و هناك ثلاثة مظاهر ، والتي تدعم ظهور السلوك العدوانى⁽³⁾ . تؤدي إلى ظهور النماذج السلوكية للفرد

3-2-1-- العائلة :

نقصد بذلك نموذج الأب بالنسبة للطفل ، فهو يجد لنفسه نموذج سلوكيا موحدا أو متقارب مع شخصية الأب ، هذا من جهة و من جهة أخرى فإن أسلوب الأسلوب الأسرة في التعامل مع الطفل من حيث تسامحها المتكرر لعدوانيته تثير فيه الرغبة في السلوك العدوانى .

3-2-2- الثقافات الفرعية الموجودة في المجتمع :

3-3-3- وسائل الإعلام المختلفة :

تدعم وسائل الإعلام المختلفة العنف من خلال بث البرامج المليئة بمشاهد العنف و حسب العلماء النقص السلوك فسروا السلوك العدوانى عند الفرد بالنظرتين أساسيتين هما:

1- نظرية الإحباط

2- نظرية التعلم الاجتماعى :

كما قسموا هذه الأخيرة إلى :

أ - التعلم بالاشتراط . ب - التعلم بالتقليد .

3-3-3-1- نظرية الإحباط :

عمل "دولارد" و "ميلار" على وضع نظرية الإحباط وهي من بين أكثر النظريات شيوعا لتفسير السلوك العدوانى فقد افترضنا أن الإحباط يسبب العدوان و أن العدوان هو استجابة فطرية للإحباط ، تزداد شدته كلما زادا الإحباط و تكرر حدوثه و اعتبر أن العدوان استجابة محتملة للإحباط في حين أن⁽¹⁾ "ديفيتي" أشار إلى أن العدوان استجابة محتملة للإحباط و لكن ليس نتيجة ضرورية و حتمية قد تعتمد قوة الإحباط على قوة الحاجات أو الرغبات أو الدوافع التي تبحث على تحقيق أهداف معنية و بذلك يكون مصدر الإحباط كما في الشخصية ذاتها في ضمير الشخص و كما تغيرت قوة في⁽²⁾ الإحباط أو شدته أدى ذلك إلى تغير في شدة الدافع إلى العدوان

(1) - عزت خليل عيد الفتح - وفاء عبد الجواد : مجلة علم النفس - فعالية برنامج خفض السلوك العدوانى باستخدام اللعب لدى الأطفال المعوقين سمعيا ، العدد 50 ، أبريل ، 1999 م

(2) - محمد جميل منصور : قراءات في مشكلات الطفولة ، دون طبعة ، جدة ، 1984 م ، ص. 168 .

(3) - معتز سيد عبد الله : بحث في علم النفس الاجتماع ، ط. 3 ، دار طباعة للنشر و التوزيع ، القاهرة ، 2000 م ، ص. 208 .

(1) - تأثير الرفاق غير المتمرسين في ظهور سلوكيات عدوانية عند التلاميذ المراهقين ، مذكرة ليسانس علم النفس و علم تربية ، 1997 م ، ص 55 .

(2) - سامية محمد جابر : الانحراف و المجتمع دون طبعة ، دار المعرفة الجامعية ، 1997 م ، ص. 95 .

يضيف " ميوسن " أن العدوان دافع غريزي دخلي ولكن لا يتحرك ب الدافع الغريزة بتحريض من مثيرات خارجية ولذا يشير " دولارد " وفقا لهذه النظرية إلى أن حدوث السلوك العدوانى دائما لوجود الإحباط أن الإحباط يؤدي إلى العدوان .

من خلال ما سبق نجد أن العلماء النفسانيين و وضعوا علاقة طردية للسلوك العدوانى مع حالات الإحباط التي قد يتعرض لها الفرد حيث كلما ازداد إحباط رغبات إنسانية أو حاجات اجتماعية ضرورية , كلما ازداد الشعور بالعداوة عند هؤلاء الأشخاص .

من الملاحظ أن نظرية الإحباط تقوم على تفسير السلوك العدوانى على أنه ناتج عن حاجز أو مانع يقف أمام لتحقيق رغبات .

في حين أن هناك نظرية أخرى تعتبر أن العدوانية مكتسبة لا فطرية فالسلوك العدوانى هو سلوك اجتماعى مكتسب يتعلمه الفرد كما يتعلم أي نوع من السلوكات الأخرى و هذا ما نحاول توضيحه في .

(3) نظرية التعليم الاجتماعى 3-3-2- نظرية التعلم الاجتماعى :

يعد "باندور" هو المنظر الرئيسى لنظرية التعلم الاجتماعى فى العدوان وهى تقوم على :

– نشأة جذور العدوان بأسلوب التعلم و الملاحظة و التقليد و الدافع الخارجى المحرض على العدوان وتعزيزه يرى "باندور" أن السلوك العدوانى هو سلوك متعلم عن طريقة الملاحظة و التقليد و التعزيز من طرف الأفراد القائمين على رعاية الطفل و المهتمين بحياته مثل الوالدين ، الأسرة ، المدرسة ، من (4) وسائل الإعلام و ذلك خلال عملية التنشئة الاجتماعية

3-4- النظرية البيولوجية للسلوك العدوانى :

يربط علماء النفس التشريحيون مظاهر العدوان بتغيرات كيميائية دخلية ووظيفية عضوية تنشأ من الجملة العصبية و الغدد ولا سيما الغدد الكظرية ، فهذه التغيرات الجسمية تعمل على إفراز الكمية زائدة من السكر فى الكبد ليكون مصدر للطاقة الهجومية و يفترض "لورنز" فى هذه النظرية أن لد إنسان غريزة أو دافع نظري موروث نحو العنف ، ولقد عرف هذا الباحث العدوان تعريفا خاصا ، بأنه الغريزة المقاتلة فى الإنسان و الحيوان التي تتجه نحو الآخر من جنسه أو غير جنسه ، فالعدوان وفق هذه

(1) النظرية سلوك فطري موروث و غريزي فهذه النظرية تركز على بعض العوامل البيولوجية فى الكائن الحي التي تبحث على العدوان كصبغيات (الكروموزومات) و الهرمونات و الجهاز العصبى المركزى و الغدة الصماء و التأثيرات الكيميائية الحيوية و الأنشطة الكهربائية فى المخ ، كما يفترض علماء النفس وجود أجهزة عصبية فى المخ تحكم فى أنواع معينة من العدوان ، تدل الأبحاث الحديثة على أن اللوز فى المخ و أجزاء الهيبوتلاموس لها علاقة بالعنف و العدوان ، فمن الناحية الوظيفية للهيبوتلاموس (الغدة الموجودة فى (2) قاع المخ) فهو يرتبط ببعض الحالات الانفعالية و بالتغيرات الجسمية التي تصاحبها

على أن الحالات التي يكون قد اختلف (Doh)-Aiper- (lox كما بينت الأبحاث التي قام بها كل من فيها الهيبوتلاموس أو تعطلت وظيفته نتيجة بعض الأورام قد انقلبت عن أصحابها للاتجاهات المألوفة (3) لشخصية ، فظهرت سمات العنف و العدوان ، و النزعات المضادة للمجتمع

4 - مناقشة النظريات المفسرة للسلوك العدوانى :

لقد أعطت كل نظرية تحليل و تفسير لظاهرة العدوانية ، فالفيزيولوجيون و علماء التحليل النفسى يعتبرونها نزعة فطرية وراثية فى نطاق النمو العام فى الشخصية ، و ضربا من ضروب السلوك البشرى السوي .

(3) – فواد البهى السيد : المرجع السابق ، ص . 184 .

(4) – خولة أحمد يحي : الإضطرابات السلوكية الانفعالية ، ط . 1، دار الفكر للطباعة و النشر ، الجامعة تأردنية ، 2000م ، ص . 190 .

(1) – عبد الرحمن عيسوي : موسوعة الكتب علم النفس ، ط 1 ، دار الطباعة للنشر و التوزيع ، بيروت ، 2000م ، ص . 166 .

(2) – عبد اللطيف محمد خليفة : دراسات فى علم النفس الاجتماعى ، دون طبعة ، دار قباء ، للطباعة و النشر ، 1998 ، ص . 208 .

(3) – كاظم ولي أغا : المرجع السابق ، ص . 240 .

فالعنوان ظاهرة عادية ، ترتبط بتغيرات كيميائية لا إرادية تحدث في جسم الإنسان فتولد لديه الرغبة و البحث عن الإشباع و هي على حد قول "فرويد" ناتجة عن غريزة الموت ، وهو تغير خارجي لذلك ، وهي قوة ملازمة للطبيعة البشرية ، تتفاعل باستمرار من أجل تفكيكها ، بالتعاون مع قوة الحياة التي يحملها الإنسان بداخله و التي عندما تواجه العالم الخارجي تسبب الروح المدمرة و العنف .

أما الاجتماعيون وعلى رأسهم "بادورا " فيرون أن العدوانية ظاهرة مكتسبة و درجة العنف أو العدوان عند الإنسان لها علاقة وطيدة بالوسط الاجتماعي والاقتصادي فالطفل يتعلم السلوك عن طريق الملاحظة و التقليد بينما نظرية الإحباط تفسر السلوك العدواني على أنه استجابة لكل إحباط أدى ذلك إلى ظهور العدوان .

من هنا يمكن القول أن العدوانية ليست فطرية أو مكتسبة فحسب، بل تتواجد فيها العوامل الفطرية مع العوامل المكتسبة ، ولا يمكن نفي الجانب الوراثي بدليل أن هناك بعض فترات النمو تكون مشجعة لظهور العدوانية مثل صدمة الميلاد وصدمة الفطام أو الدخول إلي المدرسة كما لا يمكن إهمال دور العوامل الاجتماعية لأنها منبع العدوان، فهي تعمل على إظهاره وتشجيعه أو إخماده.

5 - العوامل المؤثرة في السلوك العدواني :

من المنطقي أن السلوكيات العدوانية ليست وليدة الصدفة بل في إنتاج عن تراكم عدة عوامل ومشاكل أنت إلى تفرغها و تنفيسها على شكل سلوكيات عدوانية فبعدما تطرقنا إلى تعريف السلوك العدواني النظريات المفسرة له ، سنتطرق إلى العوامل المحفزة و المشجعة على السلوك العدواني .

إن الإنسان بطبيعته لا يتعدى على نفسه أو غيره هكذا دون سبب واضح بل هناك أساليب ومثيرات تجعله يلجأ إلى العنف أ العدوان ، وهي لا تكمن فقط في الوقف الذي انفجرت فيه ، بل تتعدى إلى ذلك ظروف وعوامل يمكن تصنيفها إلى :

1- عوامل خاصة بالفرد .

2 - عوامل اجتماعية .

5-1 العوامل الخاصة بل الفرد:

5-1-1 الإحباط :

من خلال نريه الإحباط نلاحظ وجود العلاقة الطردية بين إحباط رغبات إنسانية هامة وبين سلوك العدواني عند هذا الشخص ، فالسلوك العدواني ناتج عن وجود حافز أو مانع يقف أمام الفرد يمنعه من تحقيق رغباته أو إشباع حاجته ، ففشل الفرد في الحصول على ما يريد يثير الإحباط لديه و الطاقة التي يولدها هذا الإحباط تدفعه إلى الاعتداء على هذا الحاجز ، و إذا فشل في الاعتداء عليه يوجد⁽¹⁾ اعتدائه أو هذه الطاقة العدوانية إلى هدف آخر

5-1-2 المرحلة العمرية :

من بين أكثر المراحل العمرية التي يصبح أفرادها أكثر تهيئاً للعدوان هي فترة المراهقة ، التي تعتبر فترة مهمة في حياة الفرد ، فهي حد ذاتها و ما يرتبط بها من خصائص ارتقائية تشكل سياقاً قد يسهل صدور الاستجابة العدوانية⁽²⁾ .

فالمراهق يتميز بالقلق وعدم الاستقرار وعدم الشعور بالاطمئنان مع التغير السريع في المزاج ، اللجوء إلى العزلة أحياناً، كما تتمني تصرفاته أحياناً بالعنف، وأكثر ما يجعل المراهق حساساً ومعرضاً⁽¹⁾ للغضب و العدوان هو السعي إلى التأكيد الذات و تحقيق الاستقلالية

(1) - زين العابدين درويش : علم النفس الاجتماعي ، ط 1 ، مطامع زمزم ، 1983م، ص . 335.

(2) - زين العابدين درويش : نفس المرجع ، ص . 336.

5- 1- 3 العزلة :

لقد بينت نتائج "هارتوب" و " هيمنو " التي نشرها سنة 1959م السلوك العدواني للإنسان بعد العزلة عن الآخرين لمدة طويلة و يعتبر الباحثون أن العزلة تؤدي إلى الإحباط ، والإحباط يؤدي إلى ، ويلاحظ ذلك جليا عند الفرد الذي يكون معزولا عن الجماعة داخل أسرته أو بين رفاقه (2)العدوان داخل المدرسة ، فإنه ينبذ كل ما يحيط به في أحيان كثيرة يصيب التلاميذ ذلك المواقف الإحباطية على رفاقه وأساتذته و يعمل على الانتقام منهم عن طريق السلوكات العدوانية .

5- 1- 4 التعصب :

يتكون بدون توفر دلائل موضوعية ، وبالتالي التعصب وفق هذا التصور يعد في حالات كثيرة متقدمة للسلوك العدواني ، الإنة يقدم الشحنة الانفعالية التي تحث الفرد على ارتكاب سلوك العدواني نحو (3) الأفراد

5- 2- 5 العوامل الاجتماعية :

5- 2- 1 التنشئة الاجتماعية :

تعد الأسرة اللبنة الأولى التي تحدث فيها استجابات الطفل نتيجة التفاعلات التي تنشأ بينه وبين (4) والديه فلها وظيفة اجتماعية إذا تعد المعلم الأول للطفل في صيغ سلوكه فأسرة تمارس دورا هاما و إيجابيا غرس الميل العدوانية أو كفها من خلال الأساليب التي تلجأ إليها في عملية التنشئة الاجتماعية و يتضح ذلك في مظهري أساسيين هما :

5- 2- 1- 1 الإفراط في استخدام العقاب :

إن الولدين الدين يستخدمان العقاب الجسد بطريقة شادت أميل لأن يكون أطفالهم عدوانيين خاصة . (5)أنهما يعملان كنماذج لهذا النوع من السلوك

لقد بينت العديد من الدراسات التي تناولت العلاقة الطفل بأبويه وأكدت على وجود علاقة وثيقة⁽¹⁾بين

سلوك الطفل العدواني وبين عقاب الأب

فالفرد الذي يقوم بسلوكيات عدوانية، يشعر برضاء النتيجة لإشباع رغباته وإذاء الغير، فإذا زال العقاب، يشعر بإحباط وهذا ما يؤدي إلى السلوك العدوان ، وقد وجد أن الأطفال العدوانيون في المدارس ينالون كثيرا من العقاب من الأب في المنزل، لذا يجب إتباع الطرق التربوية السليمة في التعديل السلوكات الطفل، فالتأديب القياسي من الطرف الولدين يدعو إلى الشعور بالخنق و السخط والعداء⁽²⁾ للمجتمع فالولدين الذين يتبعان أسلوب العقاب البدني ساعد ذلك على شعور الفرد بالإحباط واقتران⁽³⁾ سلوكه بالعدوان و ابتعاده عن والديه هربا من العقاب

أما من حيث المستوى الاقتصادي و الثقافي للأسرة و علاقته بالسلوك العدواني للأطفال فقد تبين أن نسبة الجنوح الأحداث أو العدوانية الطبقات الدنيا أكبر منها في الطبقات المتوسطة و اختلاف المعايير و القيم و أساليب التنشئة الأسرية .

في الدراسة قام بها " محمد عماد الدين " تتألف من 159 عائلة تمثل فيها المستوى الاقتصادي والاجتماعي و الثقافي و الريفية و الحضارية ، حيث توصلت هذه الدراسة إلى أن الولدين ف الأسرة الفقيرة أكثر

(1) - مخائيل إبراهيم أسعد : المرجع السابق ، ص . 318 .

(2) - سيد عويس : المرجع السابق ، ص . 318 .

(3) - رومان محمد : المرجع السابق ، ص . 15 .

(4) - عبد الرحمن عيسوي : سيكولوجية الجنوح، المرجع السابق ، ص . 89 .

(5) - رومان محمد : المرجع السابق ، ص . 15 .

(1) - عبد الرحمن عيسوي : سيكولوجية الجنوح، المرجع السابق ، ص . 89 .

(2) - رومان محمد : المرجع السابق ، ص . 18 .

(3) - عباس محمد عوض : التنشئة الاجتماعية و التأخر الدراسي ، دون طبعة ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية ، 1995 ، ص . 52 .

قساوة و أكثر استعمالا للتعبي البدنية من الأسرة الغنية ، حيث تستعمل هذه الأخيرة أساليب لينة و معدلة في غالب الأحيان لكف السلوك العدوانى ، فكلما كانا الوضع الاجتماعى للأسرة متدهورا أزداد استعمال الأساليب القاسية في كف العدوان عند أبنائهم ، وجد الباحث أن ه كلما أزداد المستوى (4) الثقافى للوالدين أزداد استعمال الأسلوب التربوي اللين في كف عدوان أبنائهم

5- 2- 1- 2 تشجيع السلوك العدوانى من الولدين :

يمثل اتجاه التسامح مع العدوان للوالدين عاملا أساسيا في تمادى أطفالهم في استعمال السلوكات العدوانية فحين يصدر الطفل سلوك عدوانيا ويقابل باللامبالاة من طرف الأولياء يجعل يتمادى فيه ، وذلك لغياب المراقبة من طرف(5) ويشعر بأنه سلوك مسموح به و أنه ليس من الأمور التى يعاقب عليها الأب وانشغاله بالوضع الاقتصادى و الاجتماعى للأسرة و يظهر كذلك تشجيع الوالدين لطفلهم في (6) سلوكه العدوانى حين يغيره أحدهم على الآخر في حالات من خلاف العائلة و لانشقاق

كما أن التجاهل و التسامح المعتمدين من طرف المشرفين على رعاية الطفل يجعله يتمادى في سلوكياته العدوانية وإن غياب الأم عن البيت لفترة طويلة و تورط الأطفال عن التأثير الأنتوى للأم و استغلال تقصيرها في هذا المجال يجعل منهم أشخاص عدوانيين ، حيث أن غالبية هؤلاء أطفال يرون في هذا النمط من السلوك العدوانى مظهرا من المظاهر الرجولة فى الجو الذى يشع فيه التسامح مع العدوان فإن الخوف من العقاب يكاد يختفى تماما تقل الموانع التى تعيق الظهور العدوان ، فالطفل يدرك تقبل الكبار لسلوكه العدوانى و عدم اللوم و الغضب على أنه سماح له بإظهار هذا النوع من السلوك .

5- 2- 1- 3 جماعة الأقران :

منذ المراحل الأولى للطفولة ، يجد الطفل نفسه مرغما على تعامل مع الجماعات ، سواء جماعة أسرته أو أقرانه في نفس الحي أو حتى أقرانه في المدرسة ، وفي كل الجماعة يحاول الفرد أن يحقق الانتماء إليها و تحقيق مكانته ويفرض نفسه فيها بأى شكل ، إرضاء لرغباته و بذالك فهو يكون شخصية داخل هذه المجموعات و بالتالى فهو يؤثر فيها و يتأثر بها ، و قد يتأثر بالسلوكيات العدوانية ، كما يمكن أن يكتسب سلوكيات سوية ، وكثيرا ما تؤدي في جماعة النظائر متنفسا لسلوكه العدوانى الذى يستطيع (1) تحقيقه سواء في جو المدرسة والأسرة

كما يكون انضمام الطفل إلى جماعة دون التعرف على أهدافها و مجالاتها وقد تتشكل جماعة الرفيق من أطفال بشكل محبطين يكونون سببا في تدمير الطفل الذى ينضم إليهم و يصبح يسلك سلوكيات(2) عدوانية

5- 2- 1- 4 الثقافة :

ليست العوامل الوراثية وحدها تلعب دورا في تحديد مزاج الشخص و انفعالاته كما بينته الدراسات الأنتروبولوجية ، فالثقافة أيضا دور في الأثير على الجانب الانفعالى العاطفى للإنسان ، فكثير ما تتفاعل عوامل المحيط الاجتماعى و الثقافى مع الجانب الانفعالى ، و كثير ما نجد شخصا قد ورث في تكوينه البيولوجى عوامل تدعوه للغضب و سرعة الاعتداء ، لكن ولد في الثقافة تنبذ هذه الصفات ، فالتنشئة الاجتماعية تجعله يعدل من هذه السلوكات لأن المجتمع يرفضها فيخول مجرى الأذى إلى ، فالثقافة إذن دور فعال في إبراز السلوك وهذا ما نلاحظ (3) مجرى آخر فيصبح مسالما وديعا

(4) - رومان محمد : المرجع السابق ، ص . 19 .

(5) - محمد جميل منصور : المرجع السابق ، ص . 170 .

(6) - أحمد رابع : أصول علم النفس ، دون الطبعة ، دار الكتاب لطباعة و النشر ، 1962م ، ص . 132 .

(1) - عباس محمد عوض : المرجع السابق ، ص . 31 .

(2) - سيد عويس : المرجع السابق ، ص . 52 .

(3) - لطفي بركات أحمد : التربية و مشكلات المجتمع ، دون طبعة ، دار النهضة العربية ، 1978م ، ص . 126 .

جليا في كثير من المجتمعات

5- 2- 1- 5 وسائل الإعلام :

قد يكون النموذج العدواني الذي يقلده مجسدا في شخصيات تلفزيونية ، فهناك عدة دراسات أجريت بينت تأثير التلفزيون على السلوك العدواني عند الأطفال منها دراسة "بارون ليبارت " عرضة على المجموعة الأولى برامج العنف و المجموعة الثانية عرضت عليها برامج خيالية ، ثم أتاحت لكلى المجموعتين فرصة التعدي (الاعتداء) على زميل لهم ، و كانت النتيجة أن المجموعة التي شاهدت برامج العنف قضوا فترات طويلة في الهجوم و الاعتداء على الضحية (الطفل) أكثر من أطفال المجموعة الثانية و هذا يعني أن الأطفال على استعداد للاندماج في نوع من التفاعل العدواني مع ⁽¹⁾ الآخرين بمجرد مشاهدة العنف المبرمج في وسائل الإعلام كما أكد " شيفر " و " ملمن " أن قوة التلفاز كوسيلة لتعليم العدوان دورا في العدوانية عند الأطفال ، و يشير الدراسات الحديثة بأن مشاهدة العنف في البرامج التلفزيونية (أفلام , رياضة ...) تؤثر على الأطفال (8-9) سنوات و تخلق فيهم السلوك العدواني في ذلك السن و في أواخر مرحلة ⁽²⁾ المراهقة في دراسات أخرى حول التأثيرات العنف المتلفة على سلوك الطفل و موافقة أوضح أن الأطفال⁽³⁾.

يستطيعون تقليد أعمال جديدة للعدوان للمشاهد في التلفزيون ما نقصد بمشاهدة العنف ليس فقط الأفلام و لكن حتى التحقيقات و النشرات و ما تبديه حول أعمال العنف و الشغب و الحروب و الاعتداءات في بعض الدول أو حتى الأفلام الكرتون التي تتضمن مشاهدة عنف و أيضا العنف في بعض الرياضات و خاصة منها تلك التي تسمح للطفل بإبراز قوته و قدراته كالرياضات القتالية و غيرها .

6 - أنواع السلوك العدواني :

قسم العلماء النفسانيون العدوان من حيث أشكال و حسب الظروف المحيطة بالفرد إلى ما يلي :

6- 1 العدوان اللفظي :

ما إن يبلغ الناشئ مراهقته إلا و يكون قد اكتسب الكثير من مهارات التعبير اللغوي عن العصب و التي تشمل التنابز بالألقاب و التعبير اللاذعة و الكلمات الجارحة ، و الاحتقار و نقل الأخبار السيئة ⁽⁴⁾ عن الشخص المكروه و إشاعتها بين الناس

(1) - محمد جميل منصور : المرجع السابق ، ص. 126 .

(2) - شيفرومالمان : سيكولوجي الطفولة و المراهقة ، ط 1 ، تعريب سعيد حسين ، مكتبة دار ثقافة الأردن ، 1999 م ، ص. 245 .

(3) - توماس بلاس : العنف و لإنسان ، ط 1 ، ترجمة عبد الهادي عبد الرحمان ، دار الطليعة ، بيروت ، 1990 م ، ص. 96 .

(4) - ميخائيل إبراهيم أسعد : المرجع السابق ، ص. 310 .

(1) عموماً فإن هذا النوع من العدوان لا يتعدى حدود الكلام ولا تكون مشاركة الجنس ظاهرة فيه ويكون الهجوم باستعمال الألفاظ الجارحة السيئة ، و السب و الشتيم و التي تؤدي إلى تعقيدات في العلاقات الإنسانية و تسهيل تفاعل الإنسان

قد ينزع الشخص نحو العنف بصورة اليأس أو القبول و الكلام أو يرتبط السلوك العنيف مع القول لبذئ الذي غالباً ما يشمل السباب و الشتائم ووصف الآخرين بالعيوب و الصفات السيئة واستخدام (3)كلمات أو جمل تهديد

6- 2 العدوان الجسدي :

يكون في الجسد أو الجسم هو الأداة التي تطبق السلوك العدواني حيث يستفيد البعض من قوة أجسام في إلقاء أنفسهم أو صدم أنفسهم بالآخرين ، و يستعمل البعض يدين أو الأرجل كأدوات فاعلة في السلوك العدواني و قد تكون للأظافر و الأسنان أدوار مفيدة للغلبة لهذا السلوك ويكون العدوان البدني (4)حاداً أو غير حاد على حسب الأذى الملحق بالضحية

6- 3 العدوان الرمزي :

هو ذلك العدوان الذي يمارس فيه سلوكاً يرمز فيه إلى احتقار الآخر أو يقود إلى توجيه الانتباه إلى (5) الإهانة تلتحق به كالاقتناع عن النظر إليه أو الاستهزاء أو غيرها من الأساليب الرمزية

6- 4 العدوان المستبدل :

يظهر العدوان المستبدل في اتخاذ أي موضوع بديلاً ليكون هدفاً لتفريغ المشاعر العدوانية حيث يوجه الفرد العدوان إلى شخص آخر خلافاً لمن في الإحباط يكون في حالة استحالة العدوان المباشر على مثير الاستجابة نظراً لقوته أو لعلو اجتماعية راسخة مما يدفع بالفرد لتوجيه عدوانية نحو موضوع آخر مختلف و خاصة إذا كتان الموضوع البديل متاحة و غير متوقع التعرض لعواقب سلبية من جزاء (6) الاعتداء عليه

(1) - نعيم الرفاعي : سيكولوجية التكيف ، ط 1 . مطالعة ابن حيان ، 1979م ، ص. 211.

(2) - محمد جميل منصور : المرجع السابق ، ص. 171 ..

(3) - زكري أحمد الشريني : المشكلات النفسية عند الأطفال ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994م ، ص. 84.

(4) - نت زكري أحمد الشريني : نفس المرجع ، ص. 86.

(5) - كاظم ولد آغا : المرجع السابق ، ص. 242.

(6) - عبد الرحمن عيسوي : سيكولوجية الجنوح ، المرجع السابق ، ص. 80.

6-5 العدوان المباشر :

(1) يوجه هذا النوع من العدوان إلى الشخص أو الشيء الذي يسبب الفشل و الإحباط للشخص و يقول أحد العلماء النفسانيين أنه من الخطأ كبت⁽²⁾ و ذلك باستخدام القوة الجسمية أو التغيرات اللفظية المشاعر العدوانية حيث يؤدي إلى القلق و الأعصاب النفسي ، و اقترح أنه من الأفضل للشخص أن يعبر عن مشاعره و مكبوتاته من حين لآخر حتى يريح نفسه و نجد في حصة التربية البدنية و الرياضة⁽³⁾ متنافساً واسعاً لذلك

6-6 العدوان غير مباشر :

يتخذ السلوك العدواني في بعض الأحيان نتيجة لتأثير المحيط صوراً غير مباشرة كإبداء و ملاحظات و الانتقادات نحو الشخص مصدر الإحباط ، كما يستعمل الفرد سلوكيات عدوانية غير مواقف⁽⁴⁾ مباشرة كالغش أو الخداع ليوقع الآخر في مؤلفة أو يلحق بهم الضرر على الفور في إطار لوائح و قوانين معترف بها حيث أنه لا يقصد منه إلقاء الأذى بشخص آخر ،⁽⁵⁾ فهو بذلك سلوك إيجابي بالنظر إلى الهدف المراد تحقيقه

7 - العوامل المثيرة للعدوان في الرياضة :

7-1 الإحباط :

يرى الباحثون في المجال الرياضي أن الإحباط يلعب دوراً هاماً في العدوان فهو يستثير الغضب و ينتج حالة من الاستعداد للقيام بسلوك عدواني كما أن مستوى الغضب أو العدوان الناتج عن الإحباط⁽⁶⁾ يتأثر بقوة الدافع من حيث شدة الرضا الناتجة عن تحقيق المكسب أو اليأس الناتج عن الخسارة

7-2 الشعور بالألم :

يمكن ملاحظة ذلك عند إصابة لاعب لمنافسة إ إصابة البدنية أو محاولة إصابته نفسياً عن طريق السخرية منه و شعور هذا المنافس بالألم أو النفسي فقد يمكن توقع استجابة هذا المنافس بصورة عدوانية⁽⁷⁾ باتجاه اللاعب المسبب في حدوث هذا الألم

(1) - عبد الرحمن عيسوي : الصحة النفسية و العقلية ، المرجع السابق ، ص . 29 .

(2) - زكري أحمد الشريني : نفس المرجع ، ص . 87 .

(3) - مصطفى الشراوي : علم الصحة النفسية ، دون الطبعة ، دار النهضة العربية ، بيروت ، 1983 م ، ص . 245 .

(4) - زكري أحمد الشريني : نفس المرجع ، ص . 86 .

(5) - محمد حسن علاوي : المرجع السابق ، ص . 14 .

(6) - أسامة كامل راتب : المرجع السابق ، ص . 216 .

(7) - محمد حسن علاوي : المرجع السابق ، ص 25 .

7-3 الشعور بعدم الراحة :

أشارت نتائج بعض الدراسات إلى أن الشعور بعدم الراحة مثل التواجد في مكان مغلق أو مكان مزدحم أو سكن غير مريح أو التواجد مع جماعة غريبة عن الفرد و غير ذلك من المواقف التي تثير لدى الفرد الإحساس الضيق و الضجر و عدم الراحة ، يمكن اعتبارها من العوامل التي تشكل نوعاً من (1) الضغوط على الفرد ، و بالتالي قد تسهم في إدارة السلوك العدواني لديه

7-4 المهاجمة أو الإهانة الشخصية :

عندما يهاجم أو يهجم شخص ما فإنه قد يكون في موقف مثير ومشعب على السلوك العدواني اتجاه الشخص الذي قام بمهاجمته أو إهانته .

يظهر ذلك جلياً في المنافسات الرياضية من بعض اللاعبين ضد منافسيهم كنتيجة لمهاجمتهم (2) بعنف و من هؤلاء المنافسين أو كنتيجة لشعورهم بالإهانة منهم

8- العنف و العنف المدرسي :

إن العنف ظاهرة عرفها الإنسان حقبه التاريخية ، إذا عرفت في بعض العصور رواجاً وازدهاراً ، و تبدو اليوم بصفة جديدة من التصاعد في العقود الأخيرة من تزايد رهيب في المجتمعات و يبعث على القلق و التأمل و كذلك ظاهرة العنف المدرسي التي تتطلب جملة من العوامل و الشروط و الظروف و عزيمة الأفراد لأجل القضاء على هذه الظاهرة التي تعد من مظاهر السلوك العدواني .

8-1 مفهوم العنف :

نجد أن العنف في دلالاته العربية ، كما صاغها كبار الفكر العربي و على رأسهم ابن منظور يعني "الخرق و التعدي " فنقول عنف أي خرق للأمر و قلة الرفق به و هو ضد الرفق ، و هو القسوة و يعرفه أحمد خليل أحمد (3) ونقول اعنف الأمر أي أخذه بعنف ، و أعنف الشيء أي أخذه بشدة و قسوة (4) . هو الإيذاء باليد أو اللسان ، بالفعل أو بالكلمة في الحقل التصادمي مع الآخر .

9- سبل مواجهة العدوان وتوقي حدوثه :

- نشر ثقافة التعامل مع العدوان فهما لأسبابه و التعامل مرتكبيه ومواجهة أحداثه على كل المستويات .
- تجنب تعرض الفرد أو الجماعة للمثيرات العدوانية من قبل تقليد مشاهد العنف في وسائل الإعلام .
- التفريغ السلمي للتوترات تعد المخزن الاستراتيجي للعدوان من خلال إيجاد القنوات تسمح بتفريغ ذلك الطاقات بطريقة مقبولة اجتماعياً .
- تدعيم الاستجابات المضادة للعدوان وتنمية السلك البناء الاجتماعي كالإثارة و التسامح و الصداقة والالتزام الأخلاقي .
- حجب الدفع الإيجابي عن العدوان سواء حين يمارس الفرد النماذج التي يشاهدها .
- تبصير الوالدين بضرورة تجنب بعض السلوكات و الأساليب العدوانية أثناء القيام بعملية التنشئة الاجتماعية .
- التدريب على الاسترخاء وهو أسلوب يشجع استخدامه في المجال تعديل السلوك بهدف إلى تمكين الفرد من خفض مستوى التوتر البدني و النفسي .
- يجب إعادة النظر في الامتيازات و الاستثمارات التي تمنحها الدولة لفئات دون الأخرى .

(1) - محمد حسن علاوي : المرجع السابق ، ص. 27-28.

(2) - بونملة سفيان : السلوكات العدوانية أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية ، مذكرة ماجستير ، الجزائر ، 2001م ، ص. 59.

(3) - ابن منظور: لسان العرب ، دون الطبعة ، دار لسان العرب ، بيروت ، لبنان ، ص. 903.

(4) - أحمد خليل أحمد : المفاهيم الأساسية في علم الاجتماع ، ط. 1 ، دار الحداثة ، 1984م ، ص. 138.

- التدريب على التحكم في المشاعر و الانفعالات من منطلق أن القوي ليس بالسرعة ولكن الذي يملك نفسه عند الغضب .
- تدعيم المبدأ القبول بالاختلاف السلمي مع الآخرين و تنمية مهارات الفرد في إدارة الصراع بوسائل (1) سلمية و تعليمية

الخلاصة :

يتضح لنا من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل أن هناك عوامل كثيرة ومتعددة تؤثر على الفرد في اكتساب السلوكيات العدوانية ، و التي ذكرنا من بينها التنشئة الاجتماعية للأسرة الأثر العميق في تعليم الطفل بمختلف السلوكيات لبناء شخصيته باعتبار أن الأسرة هي اللبنة الأولى و القاعدة الأساسية التي ينطلق منها الطفل ليغوص في مجرى الحياة ، فالسلوكيات المكتسبة لدى الطفل تعود إلى طبيعة أسرته و بنيتها الثقافية و الاجتماعية و الاقتصادية .

كما أن هناك عوامل أخرى تدخل بعد الأسرة في اكمال بناء هذه الشخصية والتي تتمثل في المدرسة وما يتعلق بها من المدرسين و البرامج لها أثر على تعزيز هذه السلوكيات على الظهور ، لهذا نرى من خلال هذه الدراسات و نسعى إلى إبراز التربية البدنية و الرياضية كوسيلة تربوية في ضبط السلوكيات العدوانية ، و التي تعتبر مجالاً للتنفس عن هته السلوكيات و صرف الطاقة الزائدة ومن ثم التقليل من ظاهرة العنف المدرسي والسلوك العدواني بشكل عام .

الفصل الثالث

(1) - زين العابدين درويش : علم النفس الاجتماعي ، ط 3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999م ، ص. 351-352.

تمهيد:

تعتبر رياضة كرة اليد من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا وإقبالا شديدا من الأطفال و الشباب من الجنسين، فرغم عمرها القصير إذا قورن بعمر بعض الألعاب (الأخرى، فإنها استطاعت في عدد قليل من السنين أن تقفز إلى اعتلاء الصدارة في عدد ليس بقليل من الدول. هذا بالإضافة إلى انتشارها كنشاط رياضي و ترويحي في معظم دول العالم بالإضافة إلى دورها الفعال الذي تلعبه في التخفيف من الأزمات النفسية للشعوب و الترويح عنهم في أوقات الفراغ و الحد من اضطراباتهم النفسية اليومية.

وكان الانتشار الذي حققته كرة اليد ما حفز المسؤولين إلى توفير مجموعات كبيرة من المدربين و الإداريين و الحكام و المختصين في هذه الرياضة، وذلك كضمان ضروري لتعليم الناشئين و الشباب الممارسين على مختلف أعمارهم، فنون اللعبة و دروبها، و توفير المناخ المناسب قانونيا لها و تنظيمها، و ذلك لضمان حسن الممارسة و الارتقاء بمستوى الأداء.

1- تاريخ كرة اليد في العالم:

تعتبر كرة اليد العالمية لعبة حديثة بالنسبة للألعاب الكبيرة الأخرى التي ظهرت في النصف الثاني من القرن التاسع عشر.

فقد خرجت كرة اليد إلى الوجود خلال الحرب العالمية الأولى ولم يمضي وقت طويل حتى احتلت مكانتها بين الألعاب الأخرى، و نظرا لما تتميز به هذه اللعبة من سرعة و حماسة وبنظرة سريعة إلى الوسط الرياضي في العالم الغربي، نجد أن لعبة كرة اليد تسير بخطى حديثة لتصبح قبل مضي وقت طويل من أكثر الألعاب شعبية، نظرا للتقدم الهائل الذي حصلت عليه خلال وقت قصير من انتشارها فقد تكونت لها الكثير من الاتحاديات في البلاد العربية على غرار باقي دول العالم خاصة الأوروبية منها، و نظمت العديد من الدورات التي كان لها اثر كبير في تركيز هذه اللعبة و تعريفها للجمهور قصد اعتمادها رسميا لعبة عالمية كباقي الألعاب الأخرى. و يختلف المؤرخون في تحديد الوقت الذي ظهرت فيه لعبة كرة اليد فمنهم من يرجع الفضل في اختراعها إلى مدرب جمباز (هولقرانس) و هو دانيماركي كان يعمل بمدينة اوردروب و كان ذلك عام 1898 وقد أطلق عليها اسم هاند بول

ومنهم ما يجزم بأنها لعبة معدلة عن لعبة كانت تمارسها تشيكوسلوفاكيا في 1902 ، و يطلق عليها اسم ازينا أو هازينا، و مازال هذا الاسم يطلق على كرة اليد إلى يومنا هذا كثير من بلدان أوروبا، و منهم من يقرر إن هذه اللعبة ظهرت في أوكرانيا سنة 1919⁽¹⁾.

إلا أن اغلب المؤرخين يرجع فضل ظهور كرة اليد بشكلها الحديث إلى مدرس الجمباز الألماني "ماكس هيزر" خلال الحرب العالمية الأولى عندما فكر في لعبة تضمن للاعبات الجمباز أثناء التدريب الشتوي إحماء سريعا وكافيا فأخرج هذه اللعبة لمساعد أحد أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية للمعلمين ببرلين البروفسور " شليتر" وكان ذلك سنة 1917 ويذكر البعض أن هذا البروفسور هو الذي وضع هذه اللعبة لنفسه وأخرجها .

وقد اقتصرنا أنا ذلك ممارستها على الفتيات في البداية وأقيمت لها عدة دقات أولها سنة 1917 بين ثمانية فرق من الفتيات وكان ذلك في إحدى قاعات الجمباز بمدينة برلين.

وفي سنة 1925 أقيمت أول مباراة دولية في كرة اليد (11 لاعب) للذكور في ألمانيا والنمسا، وفازت بها النمسا على مخترعي اللعبة (6مقابل3).

وفي سنة 1926 ظهرت إلى الوجود أول لجنة دولية . انبثقت عن المؤتمر الدولي لألعاب القوى التي أخذت على عاتقها الإشراف على لعبة كرة اليد وتنظيمها وذلك في " لاهاي بهولندا". وكان انتشار اللعبة أسرع بكثير من تنظيم إراداتها فقد تأخر في تكوين الإتحاد الدولي في كرة اليد سنة 1927 حيث وضعت قوانينها الموحدة والرسمية التي طبقت فيما بعد في جمع المباريات المحلية والدولية وتم الاتفاق سنة 1934 بين كل الدول المنخرطة في الإتحاد على إدخال لعبة كرة اليد ضمن برنامج الألعاب الأولمبية في سنة 1963 وأصبحت كذلك. وفي سنة 1935 أقيمت أول مباراة دولية في كرة اليد (7 لاعبين) للشباب بين فريقي "الدانمارك" (18-12) ، وجاءت سنة 1938 لتقام أول دورة دولية للشباب في كرة اليد بنوعها (11-7 لاعبين) واعتبرت أول بطولة عالمية .

وقد بقي نشاط اللعبة محليا بسبب الحرب حتى انتهائها، عند أقيمت سنة 1945 أول مباراة دولية بعد الحرب بين السويد و الدانمارك ليحل سنة 1946 تأسيس الفيدرالية الدولية لكرة اليد وكان أول رئيس لها هو السويدي .

أما بالنسبة للبلاد العربية ، فقد كانت الجزائر من أوائل الدول العربية التي عرفت لعبة كرة اليد، فقد دخلت هذه اللعبة ميدان النشاط المدرسي عن طرق أساتذة التربية البدنية والرياضية الذين

(1) - الأستاذ بدر الدين نعمان، تاريخ كرة اليد، وزارة التربية الوطنية و الرياضية و التعليم العالي،دالي براهم، سنة 1998-1999، ص 05

أتموا دراساتهم في فرنسا وانتشرت اللعبة انتشارا سريعا بحيث أنشأت ملاعب كرة اليد في أغلب المدارس الثانوية والإعدادية (1).

1-1- تطور كرة اليد في الجزائر :

وبالخصوص كانت كرة اليد في البداية الأولى سنة 1942 بمراكز التنشيط الشبابي، أما اللعب بصفة رسمية فكان سنة 1946. والبداية كانت ب 11 لاعبا. وتأخر اللعب ب 7 لاعبين حتى سنة 1953. وتبعها تنظيم أول بطولة جزائرية سنة 1956. ونشير هنا إلى أن الممارسة كانت مقتصرة على فئة دون أخرى وهي صفة التميز التي شهدتها البلاد خلال الفترة الاستعمارية. وكانت الانطلاقة الثانية لكرة اليد مباشرة في الجزائر بعد الاستقلال وبالضبط سنة 1963 أين تم إنشاء أول فدرالية جزائرية للعبة برئاسة " إسماعيل مداوي".

وكانت أولى الفرق هي " بولوغين " ، " غالي رياضة الجزائر " ، "المجموعة اللاتينية لطلبة الجزائر"، "نادي الجزائر"، "راسينغ جامعة الجزائر"، "عين الطاية سبارتو وهران". وكان نفس السنة إنضمام الفدرالية الجزائرية لكرة اليد إلى الإتحاد الدولي وكان آنذاك بها 3 رابطات فقط " الجزائر- وهران- قسنطينة". أما أول بطولة جزائرية فكانت من نصيب فريق "بولوغين" وذلك خلال موسم 1963. نفس الموسم عرف ميلاد أول منتخب للعبة والذي مثل الجزائر لأول مرة دوليا في ألعاب الصداقة في "دكار" تمثيلا شرفيا فتح الطريق لممثلنا للظهور بوجه أحسن من يوم الآخر مغربيا وعربيا وإفريقيا وهو ما تجلّى في السيطرة على الألعاب والبطولات التي نظمت ولمسيرة دامت عشرين متتاليتين دخل إثرها دخل إثرها السباق العالمي في العديد من المشاركات الدولية لكونه كان زعيما للقارة إلا أن نتائجه ضلّت تراوح مكانها وذلك لما يتطلبه المستوى العالمي من كفاءات وخبرات وإمكانيات عالية. واستفادت من تطبيقها والعمل بها بعض المنتخبات الإفريقية المنافسة لمنتخبنا وهو ظهر به المنتخب المصري في هذه العشرية الأخيرة(1).

2- المبادئ الأساسية في كرة اليد :

المهارات الحركية الأساسية تشمل المهارات الحركية الهجومية والدفاعية وتعتبر هذه المهارات وتدريباتها التطبيقية بمثابة العمود الفقري للعبة ويلتحم بها الجانب البدني والخططي وبجانب الناحية النفسية والإعداد الذهني. رهن المهارات الحركية يعتبر أهم هذه الأركان وأكثرها حساسية فهو عادة يأخذ الوقت الأطول على مد فترات التدريب، كما ينال من المدرب الكثير من الجهد والتفكير، ولا غنى عنه للاعب سواء مبتدئ. فالمهارات أساسية بالنسبة له، وكذا اللاعب المتقدم فهو يطمح أن يتمكن منها بدرجة أعلى في الإتقان تسهل له أو لفريقه إحراز الهدف (2).

1-2- الاستقبال والتمرير:

الاستقبال والتمرير مهارتان متلاومتان ولا يمكن الفصل بينهما إلا لتوضيح الناحية التعليمية لكل منهما فكلتاها يؤثر في الآخر وتتأثر بها، وتعتبر هاتان المهارتان القاعدة الأساسية التي تبنى عليها باقي المهارات الحركية الهجومية فليس مناك تنطيط للكرة أو خداع أو تصويب إلا إذا سبقه تمرير واستقبال كما أن الخطأ خلال أدائهما معناه فقد حيازة الكرة وانتقال الفريق من مهاجم لمدافع.

2-2- استقبال الكرة:

(1) نفس المرجع السابق، ص 07

(1) bnamane ;h estorique de hand ball ; IPE S DELI BRAHIM. 1998.P903

(2) منير جرجس إبراهيم ، كرة اليد للجميع، التدريب الشامل و التميز المهاري، دار الفكر العربي، القاهرة ، 2004 ص 91

يجب على اللاعب إتقان استقبال الكرة حتى يمكنه بالتالي سرعة التصرف بها وجعلها في حالة لعب، وكقاعدة عامة يجب على اللاعب استقبال الكرة باليدين كما أمكن بالإضافة إلى قدرته على استقبال الكرة بيد واحدة في بعض الحالات التي يضطر إليها ، كما يجب على اللاعب الذي يقوم بلقم الكرة أن يتخذ مكانه بصورة تسمح بسرعة بتأمين الكرة وتمنع المنافس من الاشتراك فيها أو تشتيتها وتنقسم مهارة الاستقبال إلى:

1-لقف الكرة 2- التقاط الكرة 3- قذف الكرة .

2-3-التمرير:

يسهم التمرير في نقل الكرة إلى أحسن الأماكن المناسبة للتصويب على الهدف. وتدل التمريرات السريعة الصحيحة بين أفراد الفرق على مستوى الفريق. والتمرير الدقيق في الوقت المناسب يجعل الكرة وكأنها لاعب ثامن في الفريق نظرا لأن الكرة تطير بسرعة تفوق أسرع لاعب.

ويجب مراعاة أن التمريرات بين أفراد الفريق ترمى إلى أقصر طريق عملي لتصويب الهدف، ويختلف التمرير من وجهة نظر اللاعب إلى تمرير قوي- مسافة التمرير- اتجاه التمرير- ارتفاع التمرير- توقيت التمرير- التمرير في حالة العوامل الخارجية (1).

2-3-1-التمريرة الكرابجية:

-التمريرة من الارتكاز.

-التمريرة من الجري.

2-3-2-التمريرة البندولية:

-التمريرة البندولية للأمام.

-التمريرة البندولية للخلف.

-التمريرة البندولية للجانب من بين الساقين -خلف الظهر-خلف الرأس.

2-3-3-التمريرة الصدرية:

وتكون باليدين- بيد واحدة.

2-4- التصويب:

إن غرض مباراة كرة اليد هو إصابة الهدف. والفريق الفائز هو الذي ينجح في إصابة مرمى الفريق المنافس بعدد كبير من الأهداف، ولذى تعتبر مهارة التصويب في كرة اليد الحد الفاصل بين النصر والهزيمة، بل إنها المهارة الأساسية.

والخطط الهجومية بألوانها المختلفة تصبح عديمة الجدوى إذ لم تتوج في النهاية بالتصويب الناجح على الهدف. هذا بالإضافة إلى أن هذه المهارة يعشقها كل لاعب والمتفرج وتجذبهم أكثر من المهارات الأخرى كما أن للتصويب عوامل يتأثر بها منها المسافة-التوجيه والسرعة ومن أهم أنواع التصويبات المستخدمة نجد :

-التصويبة الكرابجية- التصويب بالوثب- التصويب بالسقوط- التصويب بالطيران- التصويب الخلفي-التصويبة الحرة المباشرة.

2-5- تنطيط الكرة :

تستخدم مهارة تنطيط الكرة لكسب مسافة في حالة انفراد المهاجم بحارس المرمى حيث يراعي السرعة القصوى في تنطيط الكرة للوصول إلى دائرة الهدف للتصويب . كما تؤدي حكمة تنطيط الكرة في حالة عدم القدرة على التمرير للزميل المراقب وذلك لتجديد فترة الثلاث ثوان أو ثلاث خطوات ويفضل عدم استخدام هذه المهارة في غير ما ذكر حيث أن

تنطيط الكرة يسهم في عملية إبطاء الهجوم ويعطي الفرصة للفريق المنافس لأخذ مكان صحيح للدفاع⁽²⁾.

ويجب مراعاة أنه عند لقف الكرة عقب التنطيط على المهاجم التخلص منها سواء بالتمرير أو التصويب في ما لا يزيد عن ثلاث ثوان وعقب التحرك لما لا يزيد عن ثلاث خطوات وعلى اللاعب إتقان تنطيط الكرة وتوجيهها سواء باليد اليمنى أو اليسرى، ولأداء هذه المهارة يراعى أن تتم حركة التنطيط الكرة بيد واحدة وأساسا من رسغ اليد مع مراعاة ارتياحه ومرونته، وتدفع الكرة باليد المفتوحة لتنطيط إلى الأرض أمام مع مراعاة أن سلاميات الأصابع هي التي تقابل أعلى الكرة بعد ارتدادها من الأرض و بها نضغط الكرة بمساعدة الرسغ لدفعها إلى الأرض مرة ثانية وذلك أماما وخارج القدم المماثلة لليد الدافعة ويجب أن تكون الكرة دائمة الحركة بين أرض الملعب ويد اللاعب على أن يكون النظر دائما للأمام.

ويختلف ارتفاع الكرة أثناء تنطيطها، ففي حالة الجري السريع يكون تنطيط الكرة عاليا، أما إذا تصدى مدافع للمهاجم فعليه استخدام التنطيط المنخفض لحماية الكرة جسمه بينها وبين المدافع.

2-6- الخداع:

يستخدم المهاجم الخداع كوسيلة للتخلص من إعاقات ونافسة ويعتبر من المهارات الحركية الهامة التي يعتمد نجاحها فيها على مدى إتقان اللاعب للمهارات السابقة.

-المرحلة الأولى: تشتمل على حركة الخداع واضحة تؤدي بواسطة المهاجم ببطء نسبيا لجذب انتباه المدافع وإرغامه على مسابرتة في حركته.

-المرحلة الثانية: تتم بعد الأولى مباشرة، حيث يقوم المهاجم بأداء الحركة الحقيقية في الاتجاه المرغوب فيه ويراعى أن يكون الأداء سريعا، والخداع نوعان⁽¹⁾:

-الخداع بدون كرة - الخداع بالكرة

3-أهم العناصر التقنية والتكتيكية في كرة اليد:

3-1-الدفاع:

فن الدفاع يساوي فن الهجوم إذ لم يكون يفوقه أهمية، إذ أنه مهما يكن الفريق متمكنا من أساليب الهجوم فإن هذا سيكون عديم الجدوى إذ لم يستطيع صد محاولات الفريق المضاد للاقتراب من المرمى وإصابته مرات تساوي أو تزيد عن إصابته لمرمى الفريق المضاد لهذا فإن الكثير من المدربين يعطون للدفاع أهمية أكثر مما يعطونها للهجوم وحتهم في ذلك أن الفريق الذي يحسن الدفاع واقتناص الكرة يستطيع الهجوم بثبات وسرعة بحيث يفوت على الخصم فرصة العودة السريعة وتنظيم صفوفهم⁽²⁾.

ويعتبر الفريق في حالة دفاع في اللحظة التي تنتقل فيها الكرة من حوزته إلى حوزة الفريق المضاد سواء كان ذلك في المنطقة الأمامية أو الخلفية وحتى يكون الفريق ناجحا يجب أو يكون الدفاع الفردي لكل من لاعبه قويا ومتينا بحيث يتميز كل منها بالسرعة والتحمل وحسن التصرف والتغطية حسب ما تقتضيه الظروف. وبحيث يستخدم جميع الوسائل القانونية لإعاقة الخصم من الدفاع والاقتراب نحو المرمى سواء كان ذلك عن طرق قطع التمريرات أو استخدام الذراعان والجسم لاعتراض طريق الخصم. للدفاع أربعة طرق هي :-دفاع رجل لرجل-دفاع عن المنطقة-الدفاع المختلط-الدفاع المتقدم-.

3-2- الهجوم:

(2) نفس المرجع السابق، ص 137

(1) نفس المرجع السابق، ص 139

فن الهجوم يعتمد في أساسه على الإمكانيات الفردية للاعبى الفريق من جهة وعلى التفاهم والتعاون من جهة أخرى. فالتقدير الصحيح والتصرف الحسن من قبل اللاعب كثيرا ما يعني قوة التصويب وشدته واللاعب الناجح هو الذي يستطيع تكيف اللعبة بما يتفق والظروف التي تقابله أثناء اللعب.

والفريق الذي يتكون من أفراد يتقنون جميع أصول النسك والاستقبال والتمرير والمنورة والتصويب والخداع يستطيع وبسهولة أن يقلب الموقف لصالحه وينتقل بسرعة من فريق مدافع إلى فريق مهاجم ذو معنويات مرتفعة وثقة كبيرة وهذه هي دعائم الفوز (1).

4- المميزات العامة للاعب الحديث في كرة اليد : **4-1 في المنافسة:**

إن اللاعب في كرة اليد قد جمع بين كل العوامل والمميزات التي تسيير الرياضة الجماعية، فهو بسيط من حيث الأفكار والقواعد، سهل الممارسة عند الصغار وكذلك عند المراهقين وكذا الكبار من كلا الجنسين فهو يوفر إمكانية المشاركة في المنافسات بعد تحضير نسبي قصير. إن انتشار لعبة كرة اليد وتطورها وشعبيتها قد جلبت كتلة كبيرة من الممارسين والمنصرين في العالم وهذا ما هو إلى ناتج لكيفية اللعب المعروف في هذه اللعبة بالسرعة والاستعراض المتنوع التي تطلبه المستويات العالمية وكذلك كيفية جيدة للاتصال الجماعي للاعبين من حيث العلاقة وحتى الجمهور.

4-2 في الميدان:

يجب على اللاعب الممارس للعبة كرة اليد أن تكون لديه سرعة كبيرة لتنفيذ بالكرة وبغيرها مع وجود إمكانيات كبيرة في المداومة والتحمل. يشترط في اللاعب أن يكون قادرا على إنجاز أو تكرار الجري مسافات قصيرة بسرعة مضبوطة كما يجب على اللاعب أن يكون كذلك قادرا على عمل وانجاز بعض القفزات وكذا الحركات الدورانية والتصويب خلال فترات المباراة. كما يجب أن يكون لديه بالمقابل لما سبق إمكانيات عالية في القوة السريعة وقوة المداومة وإمكانية التنسيق التي هي جد هامة والتي يتطلبها الجانب التقني والتكتيكي الفردي الذي تتطلبه مختلف التغيرات الدائمة في وضعية اللعب وكذلك أثناء تنوع الحركات في اللعب التي تدور تحت التأثير الجسمي الثابت للخصم (1). كما نسجل كذلك الحاجة إلى متطلبات خاصة ومنها: قدرات الإدراك والتوجيه والاستجابة والتوقع من أجل التعاون الجيد بين اللاعبين في الهجوم والدفاع.

قدرات استعمال المعرفة التقنية والتكتيكية في وسط ضيق وبتركيز كبير أثناء الصراع الفردي (رجل لرجل) وبالاستقرار النفسي والعقلي والجسمي لإنجاز تسلسل مختلف الحركات حسب ما تطلبه وضعية اللاعب.

- قدرات المراقبة للسلوك والتحليل والتصحيح لحركاته وسلوكاته وفقا لقواعد اللعب. -إمكانية تقدير مختلف السرعات والاتجاهات التي تنتقل فيها الكرة وكذلك الإمكانيات التكتيكية للاعبى الفرق الواحد وكذا الخصوم قصد الحصول على المقدر الكافية لتوقع وضعيات اللعب التي تجري في الميدان ولضبط البرنامج الخاص بالأفعال الحركية والقيام بإنجاز تفاولي و فعال لوضعيات اللعب.

(1) IPID.P38.

(1)Mamfred miller.manie.Lde laspecialsation enhandball Iere edition.O.P.U BENAKNOUN.ALGER.1994.P7

إن كيفية اللعب الفردي بالاندفاع البدي كل من الهجوم والدفاع يجب أن تكون مشبعة باحترام قوانين اللعب، والسلوك الرياضي (الروح الرياضية) واستعداد نفسي اجتماعي إنساني مع كل المشاركين وحتى يمكننا أخذ فكرة وبصورة دقيقة وكاملة عن الأفعال والحركات التقنية والتكتيكية للاعب ولمجموعة اللاعبين وكذلك الفرق.

يجب تحليل مجريات المباراة وتفكيك مراحلها المختلفة واستنتاج الحركات الفردية للمهاجمين والمدافعين المحددة بالأفكار وبقواعد اللعبة⁽²⁾.

3-4- المميزات الخاصة للعب الحديث في كرة اليد (كيفية اللعب):

هو لعب هجومي سريع ونشط و عنيف في الهجوم والدفاع وطريقة التدريب فيه هي تحضير اللعب تولي أهمية كبرى قصد تنمية وتطوير القاعدة البدنية كشرط أساسي وتنبه بشدة عالية الاستعمال المتعدد للحركات التقنية والتكتيكية الفردية منها والجماعية للاعبين.

إن مميزات اللعب الحديث تتسم بكونه رياضي بحث وذلك باستعمال اللعب (رجل لرجل) وهنالك ميل في التفضيل في بعض اللاعبين ذو البنية الصلبة والقامة الطويلة، بكونهم يمتازون بتحضير بدني جيد ولهم مستوى تقني تكتيكي ثمين يؤهلهم لنيل مناصب هامة في الفريق.

4-4- المميزات الرياضية للمستويات العالية عند لاعبي كرة اليد:

إن من شروط لاعبي كرة اليد الخاصة بالمستويات العالية ما يلي⁽³⁾:

بنية عضلية جيدة وأكتاف عريضة جدا

بنية عضلية متطورة وجاهزة في الساعدين والذراعين معا ، تربطهم علاقة ممتازة في قوة الخطف.

-إمكانية وجود قيمة متوسطة من حيث القامة والوزن تنحصر بين (1.9 متر-90كلغ) .

-وكقاعدة عامة يجب أن يكون اللاعبون ذوي انفراج واسع للذراعين.

-إن سهولة فهم اللاعب بسرعة وبمرونة جماعية في الدفاع وفي الهجوم تسمح باستغلال أكبر للقدرات الفردية للاعبين.

-التركيز الكبير للاعبين أثناء كل الأحداث التي تدور في المباراة في الهجوم وفي الدفاع وأثناء الهجمات المعاكسة.

5- الإعداد النفسي وأهميته لدى لاعبي كرة اليد:

1-5- مفهوم الإعداد البدني :

يعتبر البعض أن هدف الإعداد البدني للفرد الرياضي هو اكتسابه للياقة البدنية.

إلا أن استخدام هذا المفهوم في عملية التدريب الرياضي قد يؤدي إلى عدم التحديد الواضح لعملية الإعداد البدني، نظرا لأن مفهوم اللياقة من المفاهيم التي يكثر حولها الجدل والنقاش خاصة بين علماء الثقافة الرياضية صعوبة حصره وتحديده إلا أن البعض الآخر يرى أن الإعداد البدني هو تنمية الصفات البدنية الأساسية والضرورية لدى الفرد الرياضي وهم يقسمون عملية الإعداد البدني طبقا لهذا المفهوم إلى ما يلي:

5-1-2- الإعداد البدني العام الخاص:

ويهدف إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد والعمل على دوام تطويرها لأقصى مدى قصد الحصول على أعلى المستويات الرياضية.

لأن تنمية الصفات البدنية الضرورية في غضون فترة الإعداد الخاص ترتبط بعملية تنمية المهارات الحركية بقوة إن لم يستطع الرياضي إتقان المهارة الحركية الأساسية لنوع النشاط

(2) ibid.p08

(3) ibid.p09

الرياضي المتخصص فيه في حالة افتقاده للصفات البدنية الضرورية لهذا النوع المعين من النشاط الرياضي.

بالإضافة إلى ذلك ترتبط الصفات البدنية الضرورية بالسمات الإرادية للفرد، إذ لن يستطيع الرياضي أداء المجهود البدني الذي يتصف بنوع معين من القوة العضلية أو السرعة أو التحمل دون الاستعانة بقوة الإرادة والتحكم في الذات والمثابرة والصبر وغيرها من مختلف السمات الإرادية⁽¹⁾.

5-1-3- طرق الإعداد البدني:

5-1-3-1- طريقة تدريب الصفات البدنية:

ويقصد بها مختلف الوسائل التي يمكن تنمية وتطوير الحالة التدريبية للفرد الرياضي إلى أقصى درجة ممكنة والمقصود بهذه الحالة التدريبية للرياضي كل من الحالة البدنية والحالة مهارية والحالة الخطئية والحالة النفسية التي يتميز بها هذا الرياضي والتي يكتسبها عن طريق عمليات التدريب الرياضي المنظمة وتحدد نوعية الحالة التدريبية للرياضي طبقاً لدرجة وتنمية المكونات الأساسية التالية:

- **الحالة البدنية:** وتعني درجة التنمية وتطوير الصفات البدنية الأساسية.
- **الحالة المهارية:** ويقصد بها درجة تنمية وتطوير الصفات البدنية الأساسية للناط الرياضي التخصصي.

- **الحالة النفسية:** وتعني بها درجة تنمية وتطوير السمات الخلقية والإرادية وعلى ضوء ذلك يقسم الخبراء طرق التدريب الرياضي إلى ما يلي:

- 1) طرق تدريب الصفات البدنية الأساسية والضرورية (طرق الأعداد البدني).
- 2) طرق تدريب المهارات الحركية (طرق الإعداد المهاري)
- 3) طرق إعداد القدرات الخطئية (طرق الإعداد الخطئي)
- 4) طرق الإعداد النفسي.

ويجب علينا النظر وإعطاء الأهمية الكاملة لهذه الأخيرة والتي تعتبر مختلفة لأنها مكونات لعملية واحدة هي عملية التدريب الرياضي والاهتمام بها جميعاً ليصل بالفرد ويجب علينا النظر وإعطاء الأهمية الكاملة لهذه الأخيرة والتي تعتبر مختلفة لأنها مكونات لعملية واحدة هي عملية التدريب الرياضي والاهتمام بها جميعاً ليصل بالفرد إلى أعلى المستويات الرياضية⁽¹⁾.

5-2- الإعداد النفسي:

يعتمد الإعداد النفسي والإداري على أخذ بعين الاعتبار المؤشرات النفسية الهادفة لإبراز أفضل قدرات اللاعبين ويشمل هذا النوع من الإعداد على الخطوات التالية⁽²⁾:

دراسة الخصائص أو الصفات الشخصية للاعب بهدف تكييف وملائمة طرق الإعداد والتوجيه النفسي لخصائص الفرد الرياضي ونوع اللعبة التي يمارسها.

تعليم اللاعب الأساليب النفسية المهدئة والمطمئنة والهادفة لتهدئة النفس والبعد عن الانفعالات.

- الإعداد النفسي للاعب في مرحلة التحضير قبل المنافسة.
- الإعداد النفسي للاعب والمتزامن مع التدريب الرياضي بهدف الإتقان المهاري السريع.
- الإعداد النفسي للرياضي بهدف تنمية الثقة بالنفس والإصرار على تحقيق الأهداف.

(1) مذكرة نيل شهادة نيل الماجستير بعنوان مستويات و مصادر القلق لدى لاعبي المنتخب الوطني لكرة اليد قبل وأثناء المنافسة، إسماعيل مرقان سنة 2001
(2) نفس المرجع السابق، ص 128
(د/عزة محمد كاشف، الإعداد النفسي للرياضيين، دار الفكر العربي، القاهرة، ط 1991، ص 27.

- الإعداد النفسي قبل المسابقات بقصد التعبئة والاستعداد لبض المواقف الجديدة أو الغريبة الطارئة مثل استعمال ملعب جديد لأول مرة تقام به المباراة.
- الإعداد النفسي للاعب بقصد مساعدته على الاسترخاء وهذوء عقب المسابقات.
- الإعداد النفسي للاعب بقصد مساعدته على تنمية وتطوير صفاته الشخصية.

5-2-1- وسائل الإعداد النفسي للرياضيين:

- يمكن تصنيف تلك الوسائل من حيث المبدأ إلى مجموعتين هما (1):
- وسائل الإعداد النفسي العام للمسابقات.
- وسائل الإعداد النفسي الخاص للمسابقات النفسية والقدرات الضرورية والهامة للاعب في المسابقات الرياضية العامة.

وينحصر هدف الإعداد النفسي العام في تعليم اللاعب كيفية استخدام الطرق والوسائل التي تضمن الاشتراك في المسابقات بنجاح ومن خلالها يتم ما يلي:

تعلم أساليب التحكم الذاتي في الانفعالات وإتقانها لتحقيق أعلى مستوى لأداء اللاعب والذي يتحقق من خلال التدريب .

استخدام أساليب معتمدة على النموذج في ظروف التدريب وخلال المسابقات .

5-2-2- المبادئ الهامة للإعداد النفسي:

لقد تطرق الدكتور محمد حسن علاوي في كتابه علم النفس في التدريب الرياضي إلى بعض المبادئ والتوجيهات العامة التي يجب على المدرب مراعاتها أثناء الإعداد النفسي طويل المدى (2)، ضرورة اقتناع الفرد الرياضي بأهمية المنافسة والمباراة الرياضية .

المعرفة الجيدة لاشتراطات وظروف المنافسة والمنافس .

تحديد هدف مناسب يحاول الرياضي الوصول إليه .

عدم تحمل الفرد الرياضي أعباء أخرى خارجية .

مراعاة المدرب للفروق الفردية .

ضرورة اقتناع الفرد الرياضي بصحة طرق ونظريات التدريب المختلفة، والثقة التامة بالأساليب التي يستخدمها المدرب .

تعويد الرياضي على تركيز كل اهتماماته لانجاز الواجبات التي يكلف بها وعدم التأثر بالمؤثرات الخارجية سواء أثناء التدريب أو أثناء المنافسة الرياضية .

تعويد الرياضي على العمل الجدي ولو حتى في أسوء الظروف حتى في حالة تفوقه على المنافس .

تقوية الثقة بالنفس لدى الرياضي مع مراعاة الحذر من الإفراط في ذلك وإلا انقلبت الثقة إلى غرور ، مع مراعاة ضرورة تقدير الرياضي لمستوى المنافس على أسس موضوعية .

ضرورة اكتساب الفرد الرياضي التعود على المواقف المختلفة التي يمكن حدوثها أثناء المنافسة مع مراعاة ضرورة ممارسة جميع المنافسات طبقاً للقوانين والقواعد المعمول بها خاصة ما يرتبط بالأخطاء والعقوبات المحددة (3) .

ينبغي على المدرب تحفيز الرياضي باستمرار بغية الارتقاء بمستوى إلى أبعد الحدود .

(1) نفس المرجع السابق، ص 16 .

(2) محمد حسن علاوي، علم النفس التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ط 1، 1996، ص 112 .

(3) نفس المرجع السابق، ص 114 .

يجب الاهتمام بالفرد الرياضي لا من الناحية الرياضية فقط بل من كل النواحي لأن هناك الكثير من العوامل الخارجية التي تساهم في التأثير السلبي على المستوى الرياضي للفرد.

خلاصة:

تتميز كرة اليد كغيرها من الرياضات التنافسية بالاحتكاك الزائد بين الخصوم وبشدة المنافسة التي تستوجب على اللاعب بذل الجهد و رفع التحدي و خاصة بطولة الأشبال نظرا للخصائص النفسية و الفيزيولوجية للاعبين في هذا الوقت فهم يمرون بمرحلة المراهقة والتي يجب التعامل معها بحذر و أسلوب علمي . فهم في هذه المرحلة يفضلون الألعاب الجماعية و كرة اليد واحدة من الرياضات لقيت اهتماما وافيا لا كبيرا من طرف هذه الشريحة .
و حققت كرة اليد قفزات نوعية كبيرة حيث وصلت إلى مستوى مؤثر للبشر و العالم بشكل كبير فهي في تطور مستمر من كل الجوانب و هذا بفضل السياسات المتبعة و الإمكانيات الكبيرة التي تسخر لها من طرف الأندية و الدول .

الفصل الرابع

الرياضة المدرسية

خلاصة المرحلة العملية

تمهيد

تعتبر الرياضة المدرسية في أي بلد من بلدان العالم بأسرة المحرك الرئيسي لمعرفة مدى التقدم الذي يحصل في الميدان الرياضي، ولعلها من أهم دعائم الحركة الرياضية و الرياضية المدرسية تتجه أساسا نحو تلاميذ المدارس حيث تعمل على وضع الخطوات الأولى للطفل على الطريق التي تمكنه مستقبلا ليصبح رياضيا بارزا محليا و حتى دوليا و قد يساهم في بناء المنتخبات المدرسية الوطنية و يمثل بلاده أحسن تمثيل في المحافل الدولية والإقليمية. ومن خلال هذا الفصل سنتعرض إلى تاريخ وتطور الرياضة المدرسية في الجزائر، ثم مفهومها وأهدافها مرورا بأهم النصوص التشريعية لها وصولا إلى المنافسات في الرياضة المدرسية وأخيرا تنظيم مختلف المنافسات والمباريات في الرياضة المدرسية.

1 تاريخ وتطور الرياضة المدرسية

لقد عانت الجزائر الويلات خلال فترة الاستعمار في مختلف المجالات و الأجدر بنا ان نتطرق إلى الميدان الرياضي المدرسي الذي هو عنوان بحثنا هذا إن الجزائر لم تكن لها ادني

الشروط للممارسة الرياضية خلال الفترة الاستعمارية، ولكن رغم ذلك كانت بعض المحاولات لإرساء ثقافة رياضية لدى الشعب الجزائري، لكنها كانت محتشمة وباعت بالفشل وبعد الاستقلال وجدت الجزائر نفسها في مواجهة عدة مشاكل في الميدان الرياضي المدرسي خاصة التنظيمية منها، ومن أجل مكافحة هذه المشاكل تطلب الأمر تغيير النصوص الموروثة عن النظام الاستعماري، وهنا سوف سنتطرق إلى التغييرات التي طرأت قبل الاستقلال إلى غاية مرحلة ما بعد الاستقلال².

1 + الرياضة المدرسية في الجزائر قبل الاستقلال.

بحكم السياسة الاستعمارية المتبعة منذ وطأت أقدامه الجزائر و التي تهدف إلى التجهيل وانطلاقا من هذا الأخير ، فقد عمدت السلطات الاستعمارية على غلق أبواب المدارس في وجه أبناء الشعب الجزائري، حتى لا يتمكنوا من التعلم، إلا الفئج القليلة منهم، ولهذا لا نستطيع إن نتكلم عن الرياضة المدرسية في هذه المرحلة.

"إن الرياضة قبل الاستقلال كانت المرأة العاكسة للسياسة الاستعمارية في الاستغلال والردع، إذ كانت قائمة على أساس إحكام مستمدة من قانون 1901 المتعلقة بالجمعيات. ولم تكن قدر فرضت نفسها لافتقارها لعنصر التوجيه والتعلم من قبل الجماهير، وأكثر من ذلك لم تكن الرياضة تعد كأداة للتربية و التثقيف، ولم يكن المستعمر يشجع الجزائري على ممارسة كرة القدم و الملاكمة الا لقصدا استغلال بعض المواهب الشابة التي يمتاز بها الشعب الجزائري.

ويسمح ذلك لأخصائي الاستغلال الرياضي بتعاطي شتى أنواع الاستغلال الفاحش وفي المقابل كان يسعى دائما إلى هته الرياضيات ذات الأصالة الوطنية طبقا لسياسة الردع المتعددة لأشكال الهادفة الى المس بالمقومات الوطنية والشخصية³.

1-2 الرياضة المدرسية في الجزائر بعد الاستقلال:

بعد الفترة الاستعمارية الفرنسي حققت الجزائر الاستقلال الذي طال انتظاره حيث لم يكن الاستقلال ليضمن للجزائر البناء والتشييد حون عناء، بل وجدت نفسها في مواجهة عدة مشاكل اقتصادية وسياسية وثقافية وكذلك الرياضية، حيث عانت الجزائر من المشاكل التنظيمية و التكوينية في الرياضة أيضا.

² -2 ZANAOGUI SAID, fondement, organisation et methode de logique pour la creation d'une ecole sport pour en fant, I.S.T.S ? ALGER 1985 , p44.

ومن اجل تخطي كل تلك العقبات تطلب الأمر تغيير القوانين والنصوص الموروثة عن الاستعمار، حيث تم في 10 جويلية 1963 إعداد ميثاق خاص (ميثاق الرياضة) مرسوم رقم 63/25 ولكن رغم هذا وحتى سنة 1969 كانت الرياضة لدى الأطفال مهمشة كليا ولا يهتم بالطفل الا عندما يصل إلى مرحلة المنافسة، حيث يظهر قدرات عالية وكفاءات كبيرة وهذا ليس عن طريق عمل منتظم بل صدفة، أو يكون الطفل موهوبا في الاختصاص¹.
وبالمبادرة من وزارة الشباب والرياضة في سنة 1983 نظم مهرجان رياضي كقاعدة طلابية حيث تم استدعاء 2500 شاب وشابة يمثلون مختلف ولايات الوطن، ومن بينهم تم اختيار الشباب لكي يكونوا ضمن مخيم الامل، هذا التربص نظم اثناء العطلة الصيفية ولذا قصد الكشف عن المواهب ومن ثم حتى سنة 1984 حيث نظم مهرجان اخر بعين الترك ضم 204 شابا حيث شارك 82 شاب من الاصاغر، 122 من الأشبال اما الفتيات فشاركن بـ: 10 صغريات و 47 من الشبلان².

في سنة 1976 تم مراجعة ميثاق الرياضة أين كانت عدة نقاط غامضة كان من الواجب إعادة النظر فيها، فاما أنها غير مكتملة أو غير مبنية على أسس علمية ولا تساير التقدم الرياضي الجديد في تلك الفترة.

وتم إنشاء مرسوم وزاري رقم: 81/76 بتاريخ 23 أكتوبر من نفس السنة ومن خلاله أعطت الدولة انطلاقه جديدة الحركة الرياضية هذا بواسطة المواهب الشابة والإطارات الرياضية الموجودة آنذاك من اجل أبعاد التفرقة الموجودة بين المواد التعليمية.

وتم دراسة قوانين جديدة تتكيف مع تنظيم وتسيير نشاطات التربية الرياضية والبدنية ويحتوي المخطط على المحاور التالية¹:

- * تنظيم وتسيير نشاطات التربية البدنية والرياضية.
- * تكوين الإطارات والاهتمام بالبحث العلمي.
- * الرياضة النخبوية ووضعية الرياضيين.
- * المنشآت والعتاد الرياضي.
- * المساعدات المالية.

¹ - ZANAOGUISAID, Op – cit, p 45

² - وزارة الشباب والرياضة، قانون البدنية والرياضة، الجمهورية الجزائرية، 23 أكتوبر 1976، ص 08.

¹-DRAIA MOUNIA, KA RA YOUCEF, Essai d'organisation des sports etude, ISTS, ALGER, 1989, P23.

زيادة على الهدف الرئيسي التي تهدف التربية البدنية والرياضية المتمثل في الصحة وتربية البدن كان هناك أيضا العمل على تحسين النتائج الرياضية التي كانت غير مشرفة نتيجة البرمجة السيئة والتنظيم العشوائي للحركة الرياضية.

2- مفهوم الرياضة المدرسية في الجزائر:

إن الرياضة المدرسية بالجزائر هي إحدى الركائز الأساسية التي يعتمد عليها من أجل تحقيق أهداف تربوية، وهي عبارة عن أنشطة منظمة ومختلفة، في شكل منافسات فردية أو جماعية وعلى كل المستويات، وتسهر على تنظيمها وإنجاحها كل من الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية، مع الوضع في الحسبان إن ذلك بالتنسيق مع الرابطة الولائية الجزائرية للرياضة المدرسية في القطاع المدرسي، ولتغطية بعض النقائص ظهرت "الجمعية الوطنية للرياضة المدرسية في 24 مارس 1997" وهذا للحرص والمراقبة على النشاطات وإعادة الاعتبار للرياضة المدرسية².

أن الرياضة المدرسية في المنظومة التربوية مكانة هامة، بعد تروي معترف بع، وتسعى كل من وزارتي التربية الوطنية والشبيبة و الرياضة إلى ترقية كل المستويات والى تسخير كل الوسائل الضرورية لتوسيع الرياضة والمنافسات في أوساط التلاميذ ومن الممكن أن تساهم هذه العملية بقسط وافر من تحقيق هذه الغاية.

3- المنافسات في الرياضة المدرسية:

إن الرياضة المدرسية هي الأخرى تحتوي على المنافسات سواء جماعية أو فردية ن حيث إن هناك منافسات أو تصفيات تقوم بها الفيدراليات الجزائرية للرياضة المدرسية، والتي تسعى من خلالها إلى اختيار أبطال سواء كانوا أبطالاً في الفردي أو الجماعي، وذلك من أجل تنظيم بطولة مصغرة و التي معظمها تجري في العطل الشتوية أو الربيعية ثم تليها البطولة العالمية لترقية المواهب الشابة و إعطاء نفس جديد للحركة الرياضية، ومن خلال هذا سوف نتطرق إلى مفهوم المنافسات.

3-1 تعريف المنافسة:

²- SAMIR B, pour un championnat du monde en ALGERIE, entretien avec Med TAZI president de (DSS) journal quotidien d'ALGER liberte de , 08 avril 1997, p 19/

كلمة المنافسة هي كلمة يونانية وتعني البحث المتواصل من طرف عدة أشخاص لنفس المنصب ونفس المنفعة.

وتعرف المنافسة على أنها شكل من المسابقات والصراع وتهدف للبحث عن النصر في مقابلة رياضية، ويأتي ما يكمل هذا التعريف بالقول أنها النشاط الذي يحصل داخل إطار مسابقة محكمة ومنظمة في إطار أو نمط استعدادات معروفة وثابتة بالمقارنة مع الدقة القصوى¹. وحسب "ألدلمان" المنافسة هي "الصراع بين عدة أشخاص للوصول إلى هدف منشود أو نتيجة ما"².

وحسب "فيرنوندر" يعرف المنافسة بقوله "المنافسة هي كل حالة يتواجد فيها اثنان أو عدد كبير من الأشخاص في صراع للأخذ بالجزء الهام أو النصيب الأكبر"³ وحتى علم النفس اهتم بدوره بالمنافسة ويعطي لها التعريف الثاني: "تفهم المنافسة كمجابهة للغير أو ضد المحيط الطبيعي لهدف حصر أشخاص أو جماعات لكن كلمة المزاحمة هي اقرب معنى للمنافسة في ميدان الرياضة، لان هذه الأخيرة تخص المجابهة بين أشخاص من اجل أحسن لمحة ولأحسن مستوى"⁴.

3-2 أهداف المنافسة الرياضية المدرسية:

إن المنافسة الرياضية المدرسية من أهم الوسائل المساعدة على اتزان الفرد نفسيا واجتماعيا، فهي تكسب الجسم الحيوية، الرشاقة، القوام اعتدالا وجمالا، مما تجنب الفرد الكسل والخمول كما تمنحه نموا صحيا جيدا، حيث تجعله اقل عرضة للأمراض التي يمكن أن تصيبه. ويعتقد البعض أنها تختص بتكوين الفرد من الناحية البدنية فقط ولكن هذا غير صحيح فالفرد عبارة عن وحدة متكاملة بين النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية ن و أي نمو في ناحية من النواحي يؤثر ويتأثر بسائر النواحي الباقية، فالعقل مثلا يؤثر على مجهود الجسم ومن هنا تتضح علاقة العقل بالجسم إذن فلا يقتصر دور الممارسة على تنمية الجسم فقط أي القوة البدنية كما يعتقد البعض، وفيما يلي توضيح أهداف المنافسة في الجوانب: البدنية والاجتماعية ن العقلية والنفسية والخلقية.

3-2-1 هدف الجانب البدني:

¹ -MATVIEW, aspect fondamentaux de l'entrainement, edition vigot, PARIS, 1983, p 13.

² -ALDERMAN, manuel de la psychologie du sport, edition vigot, PARIS, 1990, p 95.

³ - FERNANDEZ B, sociologie et competition sportive, edition vigot, PARIS, 1977, p95

⁴ - حامد عبد السلام، علم النفس والرياضة، دار النشر العربي، ط 4، بيروت، 1977، ص 42.

من أهداف المنافسة الرياضية المدرسية في هذا الجانب ما يلي¹:

- تنمية القدرات البدنية للرياضيين المتنافسين.
- تقوية العضلات والأجهزة المختلفة للجسم.
- تحقيق الأداء للجسم.
- تحقيق تحمل الأداء الخاص لكل المهارات كالسرعة، الرشاقة، القوة، المقاومة... الخ.
- الصحة البدنية.
- تنمية قدرات النشاط الجسدي عن طريق التدريب.

3-2-2 هدف الجانب الاجتماعي.

إن للمنافسة هدف اجتماعي، يتمثل في خلق جو التعاون، فكل فرد يقوم بدوره عن طريق المساهمة بما عنده بالتنازل عن بعض الحقوق في سبيل إعطاء القدوة الحسنة و المثل من أجل تحقيق هدف اجتماعي يعود بالفائدة على المجتمع، فمثلا إن يتنازل اللاعب في تنفيذ ضربة الجزاء الجماعة والتنافس، كذلك تقوى روح الجماعة وتزداد الرغبة في المنافسة و يشد التنافس وكذا التحكم في الأعصاب وتقبل قرارات الحكام في الحالات الحرجة وتفهم حالات الزملاء والتقليل من الضغط عليهم².

3-2-3 هدف الجانب العقلي.

"إن المنافسة الرياضية المدرسية تمس كل الجوانب حتى الجانب العقلي فهي مساعدة من هذه الناحية وحتى يتحقق التفكير واكتساب لمعارف مختلفة أو حتى بطبيعة المنافسات الرياضية كتاريخ اللعب التي تمارس وفوائدها وطرق التدريب لها، بالإضافة لما تتيحه لاكتساب خبرات جديدة، ومعلومات تتعلق بالبيئة المحلية والخارجية للفرد، فيجب التذكر إن العقل والجسم مرتبطان، إذ انه ليس الغرض من الجسم أن يحمل العقل ولكنه يؤدي إلى استعمال العقل استعمالا فعالا ومؤثرا¹.

3-2-4 هدف الجانب النفسي:

إن المنافسات الرياضية المدرسية كغيرها من المنافسات الرياضية تحقق الوصول الى النتيجة أو الهدف، فهي تحرر من كل ما هو مكبوت، ويغمره السرور والابتهاج عندما يسيطر على حركاته، صف إلى هذا أنها تهدف إلى إشباع الميول العدوانية والعنف لدى بعض المراهقين عن طريق الألعاب التنافسية العفيفة كالملاكمة مثلا، هنا إذا شدد الملاكم ضرباته للخصم فانه في

1- 2- محمد عادل الخطاب، التربية البدنية للخدمة الاجتماعية، دار النهضة العربية، بدون طبعة، القاهرة، 1965، ص ص 67 - 69.

1- محمد عادل الخطاب، مصدر مذكور، 1965، ص ص 67 - 69.

هذه الحالة يعبر عن دوافعه المكبوتة بطريقة مقبولة ومفيدة بوجه عام، ويحرز على إعادة التوازن بسبب نجاحه في نشاطه الرياضي، إذا الحل السليم للتخلص من هذه الاندفاعات غير المنافسة هو كبتها في اللاشعور ووضعها في السلوك المقبول اجتماعيا وشخصيا².

3-2-5 هدف الجانب الخلفي:

إن المنافسات الرياضية في إطار الرياضة المدرسية هي عملية تربوية خلقية، نظرا لما يوفره النشاط التنافسي من سلوك أخلاقي وهذا بالنظر إلى حماسة المنافسة، ومما يجري بها من اصطدام وهجوم وخوف من الهزيمة وهذه المنافسات تهتم بالتهديئة، وذلك ما يجب وما لا يجب القيام به في المنافسة وهذا ما يساعد الفرد على "العمل الصالح والثقة والإخاء والصدقة وروح التعاون والمسؤولية"³.

4- أهم النصوص التنظيمية و التشريعية للرياضة المدرسية

حسب قانون التربية البدنية والرياضية المتفق عليه في أكتوبر 1976 يقضي على أن التربية البدنية والرياضية مندمجة في النظام التربوي الوطني العام وهي حق وواجب لكل فرد. حسب المادة 07 من القانون 03/38 المؤرخ في 14 فيفري 1989 الخاص بالتربية البدنية والرياضية و ينص على أن " الممارسة التربوية واسع تنظم وتطور في:

* المؤسسات التعليمية.

* المؤسسات التربوية والتكوين.

* المؤسسات الخاصة بالمعوقين.

* في الأوساط الاجتماعية.

* المؤسسات المختصة في استقبال الأفراد الموجهون إلى إعادة التربية والوقاية"¹.

حسب المادة 02 من نفس القانون: "النظام الوطني للثقافة البدنية والرياضية يتمحور حول

مجموعة من الممارسات البدنية والرياضية منظما على شكل نظام متواصل للتطوير حول

مجموعة من الممارسات البدنية والرياضية منظما على شكل نظام متواصل للتطوير الذي يساهم

في:

* التطوير البدني والعقلي والحفاظ على صحته.

²⁻³ - محمد حسن علاوي، مصدر مذكور، ص ص 133-134.

¹ - قانون رقم 03/89 المتعلق بتنمية وتنظيم الجهاز الوطني للثقافة البدنية والرياضية، الجزائر، 1989.

حسب المادة 01 من قانون التربية البدنية والرياضية المؤرخ في 25 فيفري 1999 الوثيقة لها هدف لتوضيح مبادئ التوجيه والتنظيم للنظام الوطني للثقافة البدنية والرياضية وسائل تطويرها وأهدافها المسطرة².

حسب المادة 07 من قانون 1976 ينص على إن: "الممارسة التربوية في إطار واسع تشكل جزء مكمل للبرنامج داخل مؤسسات التربية والتكوين"³.

5- كيفية تنظيم المباريات أو المسابقات في الرياضة المدرسية:

من أجل التكفل الجيد بالمنافسات الرياضية المدرسية وجب وضع هيكل أو مؤسسة تشرف على تنظيم المنافسات داخل المدارس، وهذه المؤسسة تتمثل شكلا ما هو الحال الآن في الفيدرالية الجزائرية للرياضة المدرسية لكن في الجوهر فان الفيدرالية وحدها عاجزة تماما على تسيير شؤون الرياضة المدرسية والمنافسات، بل هي تعتمد إلى حد بعيد على كل من وزارة الشبيبة والرياضة ووزارة التربية الوطنية.

وكذلك الرابطات على كل المستويات، والشيء الذي طرح مشاكل عديدة فيها يخص التنسيق بين مختلف هته المؤسسات وحول أيهما أحق لكي يكون لها السبق في ميدان التسيير وعدم خلط الأدوار، وبهذا نتطرق إلى كل مؤسسة على حدى وكيف تنظر كل مؤسسة إلى الرياضة المدرسية والمنافسات بصفة خاصة.

5-1 وزارة الشبيبة والرياضة:

نتطرق لدور الوزارة المعنية والتي يمكن استخلاصه من خلال تفصح مواد القانون 1989 و الذي يتعلق بتنظيم المنظومة الوطنية للتربية البدنية وتطويرها وما تضمنته فيما يخص الرياضة وفيما يلي نذكر المواد¹:

المادة 10: تتمثل الممارسة التنافسية الجماهيرية في تدريبات رياضية متخصصة ممهدة للمنافسة وتهدف إلى المساهمة في التعبئة والتكوين والانسجام الاجتماعي للشبيبة عن طريق التنافس السليم.

وضع منظومة وطنية للكشف عن المواهب الشابة الرياضية وانتقائها خاصة في الوسط التربوي والتكويني وتحديد كفاءات إنشائها وتنظيمها وتسييرها عن طريق التنظيم"².

² - قانون التربية البدنية والرياضية المؤرخ في 25 فيفري 1995 ، الوثيقة 09/95 الجزائر.

³ - قانون التربية والرياضة لسنة 1976 ن المادة 32 من قانون 95 ، الجزائر، ص 27.

¹ - قانون رقم 03م89 - مصدر مذكور.

² -الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية، منشور رقم 13 ، برنامج النشاط، 1991-1992 ، الجزائر.

المادة 12: تنظيم الممارسة التنافسية الجماهيرية في الأوساط المدرسية والجماعية في إطار الجمعية الرياضية تنشأ على مستوى كل مؤسسة³.

5-2 التعليم الوزاري المشتركة رقم 93/15 والمؤرخة في 23 فيفري 1993.

المتعلقة بتنظيم وتطبيق الرياضة المدرسية التربوية التنافسية في الوسط التربوي احتوت هذه التعليم على مواد متعددة نذكر منها الخاصة بالمنافسات وتشمل المواد الآتية⁴:

المادة 04: الممارسة الرياضية المدرسية التنافسية في الوسط المدرسي تنظم تحت إطار الجمعيات الثقافية والرياضية المنشأة داخل كل مؤسسة تعليمية سواء في التعليم الأساسي أو الثانوي أو الجامعي.

المادة 07: المنافسات الرياضية المدرسية تحتاج تدريبات خاصة وتحضيرات أخرى للمنافسة ولها أهداف أخرى تتمثل في الحركية، التربية من الإدماج الاجتماعي للشباب ووضع تطبيق الهيكل الانتقائي وكشف المواهب الشبابية الرياضية وهذا تربوي تكويني.

5-3 التعليم الوزاري المشتركة رقم 93/13 المؤرخة في 08 فيفري 1993.

تتعلق باستعمال الهياكل الرياضية العمومية من طرف الممارسة الرياضية المدرسية والتنافسية.

المادة 05: "المنشآت الرياضية العمومية مخصصة لتنظيم المنافسات المدرسية والجماعية في كل المستويات، الولاية، المنطقة، الجهوية، الوطنية".

المادة 06: "الرابطات الرياضية المدرسية والجماعية يختص عملهم في تحضير البرامج وتنظيم البطولات في كل المستويات مع التنسيق مع المديرية الشباب"¹.

5-4 الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية:

"إن الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية تلعب دورا مميزا فيما يتعلق بالانضمام والتأهيل للمنافسات، وأن القانون العام للاتحادية يحتوي على 14 باب في كل باب ن هته الأبواب مواد قانونية خاصة به، تبين للفرد كيفية الانضمام والتأهيل بصفة قانونية وتوضع للمارين الصفة القانونية للممارسة والمنافسة وما يتعلق بها وهته الأبواب هي²:

الباب الأول: انضمام الجمعيات.

الباب الثاني: الإجازات.

³- بن دحمان بشير بن بوكورة محمود، بوجليدة رزقي ن نحو تطوير برنامج ب، ر في المدرسة الثانوية، مذكرة معهد التربية والرياضية، جامعة الجزائر، 1989، الجزائر، ص 17.

⁴- MINISTÈRE de la jeunesse et des sports MIN de l'éducation nationale, recueil des textes développement rehabilitation des pratiques sportives en milieu education revue sportif, 1993, p24.

¹ -- MINISTÈRE de la jeunesse et des sports, Op , cit, p26.

² - الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية ن القوانين العامة للرياضة المدرسية، مديرية الشباب والرياضة، الجزائر، 1989، ص ص 12-13.

الباب الثالث: الترخيص باللعب في الصف الأعلى.

الباب الرابع: وضع وسحب الإجازات.

الباب الخامس: الأصناف.

الباب السادس: قانون المقابلات، الأنشطة، العقوبات، التنظيم العام.

الباب السابع: تنظيم المقابلات.

الباب الثامن: البطاقات والعقوبات.

الباب التاسع: ورقة المقابلة.

الباب العاشر: عدم الحضور / الباب الحادي عشر: التحكيم.

الباب الثاني عشر: اللباس.

الباب الثالث عشر: الاحتجاجات و التحفظات. / الباب الرابع عشر: المقابلات الدولية.

5-5 وزارة التربية الوطنية:

ترمي سياسة الجزائر حول التربية البدنية والرياضية في المدرسة على عدة أهداف وترتكز أساسا على تحسين المستوى الفكري والعقلي للتلاميذ وغرس حب المبادرة، وحرارة النشاط الجسماني والتغلب المستوى ومواجهة المسؤولية الملقاة على عاتق كل شخص، كما أنها ترقى صحة التلاميذ وترفع من مستواهم الرياضي وتحسن تمثيل الرياضة على المستوى الوطني عامة وفي المحافل، فممن هذا المنطلق فإن الوزارة تعمل كمساعد للاتحادية الوطنية للرياضة المدرسية وذلك نظرا لقلة الوسائل التي تتوفر عليها وقلة الدعم المادي للنشاطات الرياضية داخل المدارس¹⁻.

6-المراهقة:

أصل الكلمة من فعل راهق بمعنى التدرج نحو النضج بدراسة التغيرات التي تطرأ على الفتى من الناحية البدنية والجنسية والعقلية وهي تنقل المرء من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الشباب فهي إذا جسر يعبر عليه المرء من طفولته إلى رجولته⁽²⁾. ويعرفها " توفيق الحداد " أنها الاقتراب والذنو من الحلم ، المراهق هو الطفل الذي ينمو من العلم والرشد والتدرج نحو النضج الجنسي والعقلي و الانفعالي⁽³⁾ " وقد عرفت أيضا نواحيها

¹⁻ بن دحمان بشير، بوكرة محمود، بوخليدة زريقي، مصدر منكور، ص 18.

⁽²⁾ مصطفى رزيف ، " خفايا المراهقة " دار النهضة العربية دمشق ، 1960 ، ص 10 .

⁽³⁾ - توفيق الحداد ، " علم النفس الطفل " ط 1 ، بدون سنة ، ص 104 .

المختلفة إذا يورد أن المراهقة متعددة فهي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية لفترة زمنية كما أنها تحولات نفسية كلية⁽⁴⁾ و عرفها روجرز ROGERS على أنها فترة نمو جسدي و ظاهرة اجتماعية و مرحلة ذهنية كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة⁽⁵⁾.

كما درست من ناحية السن فهي مرحلة انتقال من الطفولة إلى سن الرشد تمتد من سن 12 سنة أو قبل ذلك بعام أو عامين أي أن من السهل تحديد بداية المراهقة لكن من الصعب تحديد نهايتها⁽¹⁾.

ومن ناحية التصرفات هي الفترة الممتدة من العمر الذي تتميز فيه التصرفات السلوكية للفرد بالعواطف و الانفعالات المحددة والتوترات العنيفة⁽²⁾، و هذا التعريف هو الذي ذهب إليه " مصطفى غالب الزيدان " فالمرحلة جسر انتقال من الطفولة إلى الشباب فهي مرحلة حرجة جدا و مشحونة بالمصاعب و الأزمات التي ترافق عملية تأكيد الذات في عالم الآخرين خلافا للطفولة التي تتسم بأنها مرحلة خضوعية و تقبلية⁽³⁾.

6-1- أنواع المراهقة :

المراهقة تختلف من فرد إلى فرد ومن بيئة إلى أخرى ومن سلاله إلى سلاله كذلك تختلف باختلاف النمط الحضريه التي يتربى في وسطها المراهق فهي في المجتمع البدائي تختلف عنها من المجتمع المتحضر وكذلك تختلف في مجتمع المدينة عنها في مجتمع الريف كما تختلف في المجتمع الذي يفرض الكثير من القيود و الأغلال على نشاط المراهق عنها في المجتمع الحر الذي يتيح للمراهق فرص العمل و النشاط و فرص إشباع الحاجات و الدوافع المختلفة .

(4) - ميخائيل إبراهيم أسعد ، " مشكلات الطفولة و المراهقة " ، دار الأفاق الجديدة ، بيروت ، 1991 ، ص 225 .

(5) - مصطفى فهمي ، " بيولوجية المراهقة " ، مكتبة مصر ، ط 1 ، القاهرة 1997 ، ص 824 .

(1) - حامد عبد السلام زهران ، " علم الطفولة و المراهقة " ، عالم الكتابة ، القاهرة ، 1997 ، ص 279 .

(2) - محمد علي ، " بيولوجية المراهق " ، دار البحوث العلمية ، سنة 1990 ، ص 25 .

(3) - فؤاد البهي السيد ، " الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة " ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1995 ، ص 217 .

فمن خلال الأبحاث التي أجرتها " مارجريت مد " وهي من علماء الأنتروبولوجية أنه في المجتمعات البدائية ينتقل الطفل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرجولة مباشرة ، أما في المجتمعات المتحضرة فقد أسفرت الأبحاث إلى أن المراهقة تتخذ أشكالاً مختلفة :

- المراهقة المكيفة
- المراهقة الإنسحابية
- المراهقة المنحرفة
- المراهقة العدوانية

6-2- حاجات و متطلبات المرحلة المراهقة :

و تتمثل أهم حاجات هذه المرحلة فيما يلي :

1 -الحاجة إلى الأمن

2 -الحاجة إلى حب القبول

3 -الحاجة إلى مكانة الذات

6-3- خصائص السلوك الإجتماعي عند المراهقين :

6-3-1-الإنتماء إلى الجماعة :

يميل المراهق في مرحلة المراهقة إلى مسايرة المجموعة التي ينتمي إليها وتقل بالتدريج الرغبة في الإندماج إلى مسايرة الجماعة ومسايرة أفرادها مسايرة عمياء ، يحل محل هذا الشعور إتجاه الآخر يقوم على أساس تأكيد الذات والرغبة في الإعتراف به كفرد يعمل وسط الجماعة في إخلاص المراهق وخضوعه للجماعة وأفكاره نوع من يخفف الشعور بالإثم الناجم عن عدم

طاعته لوالديه و مدرسته ، و إن الرغبة التي تحذو المراهق لتأكيد ذاته تدفعه للقيام بأعمال تلفت النظر إليه سواء تعلق الأمر بملبسه أو حركاته أو مناقشاته⁽¹⁾.

6-3-2- إ اتجاهات المراهق الإجتماعية :

تتمثل اتجاهات المراهق الاجتماعية في:

- الميل إلى النقد و الرغبة في الإصلاح .
- الرغبة في مساعدة الآخرين .
- الرغبة في إختيار الأصدقاء .
- الرغبة في الزعامة⁽¹⁾.

6-3-3- النمو الخلفي و الشعور الديني :

فكرة المراهق عن الخلق : إن الفتاة المراهقة و كذلك الفتى المراهق

يتنافس في الصرامة كل ما يصدر عن والديه من أعمال و يحاول أن يصدر أحكامه عن هذه الأعمال فيقبل منها ما يروقه و ما يتماشى مع منطقته ، ويرفض ما يتعارض من المثل العليا⁽²⁾.

(1) - حسن مصطفى وإبراهيم وهيب ، سمعان و آخرون ، " إ اتجاهات جديدة بالإدارة المدرسية " ، دار المعارف ، ط 1 ، سنة 1986 ، ص 47 - 49 .

(1) - صلاح عبد الحميد ونجاة عبد الله ، " الإدارة المدرسية " ، دار العلوم ، ط 1 ، سنة 1986 ، ص 77 .

(2) - د . وهيب سمعان و محمد منير موسى ، " الإدارة المدرسية الحديثة " ، دار المعارف ، مصر ، ط 1 ، سنة 1989 ، ص 77 .

6-4-4- ممارسة الرياضة و علاقتها بالمراهق :

6-4-1- دوافع النشاط الرياضي :

إن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي تتميز بالطابع المركب نظرا لتعدد أنواع الأنشطة الرياضية أهم الدوافع التي تحفز اللاعب على ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة ، وقد حدد الباحث (rudie) أهم الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي وقسمها إلى نوعين⁽¹⁾:

6-4-1-1-دوافع مباشرة:

- الإحساس بالرضا و الإشباع بعد نشاط عضلي كنتيجة للنشاط البدني .
- الشعور بالارتياح كنتيجة التغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوباتها .
- الاشتراك في المنافسات الرياضية التي تعتبر ركنا هاما من أركان النشاط الرياضي .
- تبجيل الأرقام و البطولات وإثبات التفوق و إحراز الفوز⁽²⁾ .

6-4-1-2-دوافع غير مباشرة:

- محاولة إكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي .

⁽¹⁾ - جلال سعد علاوي محمد ، " علم النفس التربوي الرياضي " ، دار المعارف ، ط 1 ، سنة 1986 ، ص 187 .

⁽²⁾ - جلال سعد ، علاوي محمد ، " نفس المرجع " ، ص 187 .

■ ممارسته للنشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى قدرة الفرد على العمل و الإنتاج و يجب الفرد أنه يمارس الرياضة لأنها تساهم في قدراته على أدائه و رفع مستوى إنتاجه في العمل الإحساس بالضرورة في حالة السمنة حتى تسمح للفرد في تحقيق وزنه من حيث الثقل وكذلك في أنواع الرياضات كالمصارعة الحرة لضرورة الدفاع عن النفس .

■ الوعي بالشعور الإجتماعي الذي تقوم به الرياضة إذ يرى الفرد أنه يكون راضيا أن يشترك في الأندية و الفرق الرياضية ، و يسمى الإلتناء في جماعة معينة وتمثيلها رياضيا و إجتماعيا.

حيث قام المفكر الباحث محمد حسن علاوي بإجراء بحث للتعريف عن رفع النشاط الرياضي للمستويات الرياضية العليا للذكور و الإناث و أختبرت عينة عشوائية من اللاعبين و اللاعبات المصدر في سنوات السبعينات و تم تصنيف إيجابيات الفرد المعينة إلى ما يلي:

- المكاسب الشخصية .
- التشجيع الخارجي .
- التمثيل الدولي .
- اكتساب نواحي اجتماعية .
- اكتساب سمات خلقية .
- اكتساب نواحي عقلية ، نفسية و بدنية .
- الميولات الرياضية⁽¹⁾ .

(1) - علاوي محمد صالح ، " علم النفس الرياضي " ، دار المعارف ، القاهرة ، ط 1 ، سنة 1987 ، ص 163 .

6-5- الرياضة عند المراهق :

في مرحلة المراهقة يكون الفرد متحمسا في ممارسة النشاط الرياضي و البدني و مستعد لتجاوز الحدود إذا كان الأمر متعلقا بتحسين و تعديل مهاراته الرياضية أو إظهارها و تنمية إستعداداته و مواهبه .

- ويكون قد انفصل عن النشاطات التقليدية يتوجه نحو الرياضة مثل كرة القدم ، تنس ، كرة السلة ، ... إلخ من أنواع الرياضات فمثلا في سن 16 فإنه يصل إلى التقليل من اللعب بالتدرج في حين نجده دائما يهتم أكثر فأكثر بمشاهدة الألعاب الرياضية المتلفزة فبعد ما كان لعب المراهق رمزي في مرحلة الطفولة يشترط في مرحلة المراهقة تنظيم تقني للعب بحيث يجب توفير العتاد و المكان و كل الظروف الملائمة .

- فالمراهقة هي المرحلة التي نريد فيها إبعاد المراهق عن السلبية المهمة و غير الواضحة دون أن نوفر له و نقترح عليه الإمكانيات الجذابة للإهتمام بلعب و يرجع هذا ربما إلى عدم معرفة التحول النفسي الذي يحدث عند كل مراهق .

و تعتبر الرياضة من أنواع اللعب المميز الذي توحد الجسم من الروح حيث أن "PARIBAS" المفكر الإجتماعي حيث يرى في الرياضة تربية حركية نفسية و حركية إجتماعية و على هذا ففي مرحلة المراهقة لم تصبح المهارة و التقنية هما الأساس في الرياضة ، و إنما التلميذ المستعمل لهما أي الرياضة تستدعي بعض الشروط حتى يمكن الفرد القيام بها⁽¹⁾.

(1) - علاوي محمد صالح ، " علم النفس الرياضي "، مرجع سبق ذكره ، سنة 1987 ، ص 162-175.

خلاصة :

بعدها تطرقنا في فصلنا هذا إلى الرياضة المدرسية وتطورها في الجزائر بعد الاستقلال وكيفية تنظيم المنافسات الرياضية فيها من طرف الهيئات المعنية بالأمر، توصلنا إلى إدراج آثار هذه المنافسات المدرسية على جوانب متعددة خاصة بالفرد منها الجانب الاجتماعي النفسي الأخلاقي، والعقلي، واستخلصنا إن هذه المنافسات تساعد في تنمية هذه الجوانب للفرد وتساعد على بناء شخصيته على المدى البعيد، وباعتبار هذه المرحلة العمرية هامة في حياة الإنسان فقد اجتهد في دراستها مختلف العلماء ، ففيما يتم تكوين المراهق ليصبح عنصر فعال في المجتمع قادرا على تحمل أعباء الحياة ، فهنا تتكون الشخصية وتبنى القيم و المبادئ التي سيمشي عليها في المستقبل و يبدأ الفرد في مواجهة مشاكل اجتماعية و نفسية تعرقل نموه ، لذلك يحتاج المراهق عناية خاصة من طرف الأسرة خاصة في طريقة التعامل كما يجب علينا أن نعطيه الفرص بتكيف مع محيطه الاجتماعي و التعبير عن قدراته و إمكانياته ومواهبه لتحقيق النجاح في مختلف الميادين ، وخاصة في مجال الرياضة المدرسية لما فيها من فوائد اجتماعية و تربوية و صحية تعود عليه و على المجتمع بالفائدة .

الحجاب التطبيقي

الفصل الأول

منهج البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد:

يعد كلا من الضغوط النفسية و السلوك العدواني احد العوامل المهمة في اداء و مردود التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية فهما يؤثران بطريقة غير مباشرة على التلميذ، و من خلال النتائج التي جمعناها يمكننا دراسة هذان العاملان و مدى تأثيرهما على التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية و على بعضهم في مجال كرة اليد .

1 - منهج البحث :

نظرا لطبيعة الموضوع ومشكلة البحث الذي نحن بصدده فإني اعتمدت المنهج المسحي ويعرف هذا المنهج على أنه عبارة عن استقصاء ينصب في ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها، وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها .⁽¹⁾

كما هو عبارة عن جمع أوصاف مفصلة على الظواهر الموجودة بقصد استخدام البيانات لتبرير الأوضاع أو الممارسات الراهنة، أو لوضع خطط أكثر نكاه لتحسين الأوضاع والعمليات الاجتماعية أو الاقتصادية أو التربوية .⁽²⁾

ويعرفه وجيه محجوب: هو عبارة عن الاستقصاء حول ظاهرة من الظواهر التربوية والنفسية على ما هي عليه في الحاضر، قصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها وإيجاد العلاقة بينها وبين الظواهر الأخرى التي لها علاقة بها .⁽³⁾

وبما أن الباحث بصدد دراسة ظاهرة نفسية لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية والمتمثلة في الضغوط النفسية و السلوك العدواني وجب على الباحث تتبع هذا المنهج .

2 - عينة البحث :

(1) - رابح تركي، مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر، 1984 ص23.

(2) - صلاح مصطفى لفيال، منهج البحث في العلوم الاجتماعية، مكتبة الغريب، القاهرة 1982، ص155.

(3) - سوجيه محجوب حاسم، طرق البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر 1995 ص130.

شملت عينة البحث تلاميذ مشاركين في الرياضة المدرسية بمختلف المؤسسات بالسوقر و عين الذهب (ثانوية عقيد لطفي ، ثانوية زكريا مجدوب ، ثانوية بوشارب الناصر ، ثانوية قادييري خالد ، ثانوية الجديدة 1 ، الثانوية الجديدة 2 ، ثانوية الشيخ بو عمامة) حيث بلغ عددهم 70 تلميذ قسمت 40 إناث 30 ذكور .

وتم اختيار عينة البحث بالطريق العشوائية ووفقا للشرط التالي:

- أن يكون التلميذ مشاركا في الرياضة المدرس

الجدول -1- يبين عدد التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية (ذكور - إناث) .

النشاط	عدد التلاميذ	ذكور	إناث
كرة اليد	70	30	40

مثلت العينة التلاميذ في النشاط الجماعي (كرة اليد) ، وبلغت العينة 70 تلميذ.

الجدول - 2 - يبين التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية لمختلف المؤسسات لعينة البحث

اسم المؤسسة	التلاميذ المشاركين	النشاط
ثانوية الشيخ بو عمامة	10 (إناث)	كرة اليد
ثانوية العقيد لطفي	10 (ذكور)	
ثانوية زكريا مجدوب	10 (إناث)	
ثانوية بوشارب	10 (ذكور)	
الثانوية الجديدة 1	10 (ذكور)	
الثانوية الجديدة 2	10 (إناث)	
ثانوية قادييري خالد	10 (إناث)	

3 - مجالات البحث:

3-1- المجال البشري:

تلاميذ مشاركين في الرياضة المدرسية بمختلف المؤسسات بالسوقر و عين الذهب (ثانوية عقيد لطفي ، ثانوية زكريا مجدوب ، ثانوية بوشارب الناصر ، ثانوية قادييري خالد ، الثانوية الجديدة 1 ، الثانوية الجديدة 2 ، ثانوية الشيخ بو عمامة)

3-2-المجال المكاني:

ثانوية عقيد لطفي- ثانوية زكريا مجدوب- ثانوية بوشارب الناصر- ثانوية قادييري خالد الثانوية الجديدة 1- الثانوية الجديدة 2 - ثانوية الشيخ بو عمامة

3 - 3 -المجال الزمني :

من شهر ديسمبر 2015 إلى غاية شهر جانفي 2016 تم معالجة الجانب النظري، وفي 4 جانفي 2016 تم توزيع الاستمارات على مستوى ثانويات دائرة السوقر و في 10 جانفي 2016 تم توزيع الاستمارات في ثانوية الشيخ بو عمامة بدائرة عين الذهب ، وتم توزيع استمارات الصدق والثبات في 3 جانفي 2016، وبعد أسبوع قمنا بتوزيع الاستمارات على نفس العينة المختارة، وتم طبع المذكرة في أوائل ماي 2016.

4 - أدوات جمع البيانات :

4 - 1 - مقياس الضغوط النفسية :

"إن كلمة الضغط النفسي من الكلمات الشائعة و المتداولة بين الأفراد العاديين والمهنيين، لذي يعد مصطلح الضغط أساسيا في العديد من العلوم والتخصصات كالطب و علم النفس و علم الاجتماع و علم الفيزياء و العلوم الأخرى .

ومن هذا المنطلق تعددت وتباينت تعريفات الضغط النفسي وفقا للانتماءات الفكرية لأصحاب هذه التعريفات ، ومن بين الأوائل الذين ساهموا في أبحاث عن ضغط العالم الفيزيولوجي "Hans.selly"(هانز سيللي) (1939)، حيث مانت مناقشته في البداية لمفهوم الضغط من منظور تجريبي طبي، انصب اهتمامه على ردود الفعل الجسمية للضغوط الخارجية ⁽¹⁾

عدد العبارات	محاوَر إستبيان الضغوط النفسية
	ضغوط قبل اثناء وبعد المنافسة
	ضغوط الاتصال بين الاستاذ و التلميذ قبل اثناء و بعد المنافسة
	ضغوط الاهتمام بالمكسب واتجاهات الاسرة نحو مواقف
	ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة

الجدول -3- يبين محاور استبيان الضغوط النفسية

وقد تم تحكيم الإستبيان من طرف أساتذة و دكاترة حيث كان لدينا ثلاثة إقتراحات للإجابة (دائما و نادرا و أحيانا)

طريقة تقييم الإستبيان : بعد جمع الاستبيان على عينة البحث نقوم بحساب درجة كل فرد في المقياس في كل بعد ، في المقياس ككل حيث :

مثال :

- عند الإجابة بنادرا = درجة واحدة ، وعند الإجابة [أحيانا = درجتان ، وعند بدائما = ثلاث درجات

4 - 2 - مقياس السلوك العدواني :

العدوان لغة الظلم ⁽²⁾، أما العدوانية فهي ترجمة لكلمة (Agressivité) مشتقة من الكلمة اللاتينية (agradi) يعني الصريح

أما العدوان في الدراسات النفسية الاجتماعية فهو استجابة عنيفة فيها إصرار التغلب على العقبات من أي نوع كانت ، بشرية أو مادية ، ما دامت تقف في طريق تحقيق الرغبات . فالعدوان سلوك انفعالي عنيف ، تتجلى مظاهره في استعمال ألفاظ غير مؤدبة كالسب و الشتم و هو ما يسمى بالعدوان اللفظي، و أشكال الضرب المختلفة و التعدي و المشاجرة ، ⁽³⁾والتخريب و التدمير...و.. هو ما يسمى بتل عدوان الجسدي

شرح مقياس السلوك العدواني :

شمل مقياس السلوك العدواني أربعة أبعاد كان لها جملة من العبارات الموجبة و السالبة

- عبارات بعد التهجم كما يلي :

العبارات الموجبة في اتجاه البعد أرقام : (1 / 13 / 17 / 25 / 33 / 37)

العبارات السالبة في عكس اتجاه البعد أرقام : (5 / 9 / 21 / 29)

عبارات العدوان اللفظي :

العبارات الموجبة في اتجاه البعد أرقام : (6 / 10 / 13 / 22 / 30 / 38)

العبارات السالبة في عكس اتجاه البعد أرقام : (2 / 18 / 26 / 34)

عبارات سرعة الاستنارة :

(1) - سمية طه جميل ، 1998 ، ص 39

(2) - المنجد في اللغة و الإعلام ، دون طبعة ، 1987م ، ص 493.

(3) - عبد الحميد الهاشمي : علم النفس الإجتماعي ، ط 1، دار المشرق ، جدة ، 1984 ، ص 231 .

- العبارات الموجبة في اتجاه البعد أرقام : (35 / 27/ 23 /19/ 11 /3)
العبارات السالبة في عكس اتجاه البعد أرقام : (39 / 31 / 15 /7)
عبارات العدوان غير المباشر :
العبارات الموجبة في اتجاه البعد أرقام : (32 / 28 / 20 / 12 / 8)
العبارات السالبة في عكس اتجاه البعد أرقام : (36 / 24 / 16 / 4)
الدراسة الاستطلاعية :
الغرض من الدراسة :

من أجل الوصول لأفضل طريق لإجراء الاختبار التي تؤدي بدورها إلى الحصول على نتائج صحيحة ومضبوطة وكذلك تطبيقا للطرق العلمية المتبعة كان لابد على الباحث من تنفيذ الاستبيان وهذا لغرض مايلي :

- 1- التوصل إلى أفضل طريق لإجراء البحث .
- 2- معرفة مدى وضوح الأسئلة وفهمها من العينة المختبرة .
- 3- معرفة مدى التفهم الغوي لبندود الاستبيان من طرف العينة .

2-4- عينة الدراسة الاستطلاعية :

تم تطبيق الاستبيان على 10 تلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية بالطريقة العشوائية من أجل حساب المعاملات العلمية لاستبيان الضغوط النفسية و السلوك العدواني
حساب المعاملات العلمية لاستبيان الضغوط النفسية و السلوك العدواني :

1-2-4- ثبات الاختبار :

- يعرف ثبات الاختبار على أنه مدى الدقة أو الانسياق أو استقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين . (1)
كما أن الاختبار ثابتا إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر على نفس المفوضين و تحت نفس الشروط . (2)

و استخدم الباحث لحساب ثبات الاختبار طريقة " تطبيق الاختبار و إعادة تطبيقه " للتأكد من مدى دقة و استقرار نتائج الاختبار ، و لهذا قام الباحث بإجراء الاختبار على مرحلتين بفاصل زمني قدره أسبوع مع الحفاظ على المتغيرات (نفس العينة ، نفس التوقيت ، نفس المكان) حيث يدل الارتباط بين درجات الاختبار الأول و الاختبار الثاني على معامل استقرار الاختبار ، حيث كلما اقترب هذا المعامل من الواحد (00 ، 01) زاد هذا الاختبار استقرارا و ثباتا .
و استعملنا لحساب معامل الثبات الطريقة العامة لحساب الارتباط لبيرسون كما هو موضح في الجدول التالي :

2-2-4- صدق المحتوى :

الجدول -4- يبين الصدق والثبات للضغوط النفسية.

مقياس الضغوط النفسية القائمة	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل ثبات الاختبار	القيمة الجدولية
	10	8	0.05	0 ، 96	0.632

(1) - مقدم عبد الحفيظ ، الإحصاء و المقياس النفسي و التربوي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، 1997 ، ص ، 56 .

(2) - محمد صبحي حسنين ، المقياس و التقييم في التربية البدنية و الرياضية ، الجزء الأول ، ط 2 ، دار الفكر العربي القاهرة ، 1995 ، ص 193 .

بعد حساب معامل الارتباط " بيرسون " وجد 0.05 و بعدما قمنا بالكشف في جدول دلالات الارتباط لمعرفة ثبات الاختبار عند درجة حرية (ن - 2) و بمستوى دلالة 0.05 تبين لنا أن الاختبار يتميز بدرجة ثبات عالمية لأن الدرجة المحسوبة لمعامل الثبات كانت أكبر من القيمة الجدولية ، و التي تساوي 0.632 .

الجدول-5:- يبين الصدق والثبات للسلوك العدواني.

مقياس السلوك العدواني	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل ثبات الاختبار	القيمة الجدولية
القائمة	10	8	0.05	0.96	0.632

- كما تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة لمحركات جودة صلاحية الاختبارات والمقاييس وصدق المقياس يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع لأجله ، فالاختبار أو المقياس السابق هو الذي يقاس بدقة الظاهرة التي صمم لقياسها .⁽¹⁾ ومن أجل التأكد من صدق الاختبار استخدمنا الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي بالنسبة للصدق والثبات:

الجدول-6:- يبين معامل الارتباط (بيرسون) لكل من الضغوط النفسية و السلوك العدواني .

القائمة	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل ثبات الاستبيان	معامل صدق الاستبيان
الضغوط النفسية	10	8	0.05	0.96	0.97
السلوك العدواني	10	8	0.05	0.96	0.97

من خلال هذا الجدول نستنتج أن الاستبيان يتميز بدرجة عالية من الصدق، وهذا لكون القيم المحسوبة لمعامل الصدق الذاتي للاختبار جاءت مساوية لـ 0.97 وهي أكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط المقرب بـ 0.632 عند درجة حرية (ن-2) وبالتالي فالاستبيان يتميز بدرجة عالية من الصدق والثبات .

3-4- الموضوعية :

يقصد بالموضوعية التحرر من التحيز أو التعصب ، وعدم إدخال العوامل الشخصية فيم يصدر الباحث من أحكام .⁽¹⁾

كما يقصد بها وضوح التعليمات الخاصة بالاستبيان وحساب الدرجات أو النتائج الخاصة به⁽²⁾، حيث ركز الباحث على سهولة العبارات ووضوحها بعيدا عن الصعوبة أو الغموض . وقد تم تعزيز المفوضين بكل تفاصيل ومتطلبات الإجابة على الاستبيان من خلال توضيح طريقة الإجابة .

كما التزم الباحث من خلال توزيع الاستمارات بمراعاة طبيعة الأفراد ، إدارة الاستبيان ، درجة الدافعية لدى المختبرين .

(1) - البهي فؤاد السيد ، علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1978 ، ص 86

(1) - عبد الرحمان محمد عيسوي ، الاختبارات والمقاييس النفسية ، منشأة المعارف بالإسكندرية ، 2003 ، ص 332 .

(2) - إحلاص محمد عبد الحفيظ ، مصطفى حسين باهي ، طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة 2000 ، ص 179 .

واستنادا على كل الإجراءات الميدانية والاعتبارات السابقة الذكر يستخلص الباحث أن الاستبيان في صورته المقترحة يتمتع بموضوعية عالية، بالإضافة إلى صدق وثبات الاستبيان .
 الأساليب الإحصائية المستعملة في تحليل النتائج :
 تعتبر من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة من خلال الوصول إلى نتائج يتم تحليلها ومناقشتها بعد ذلك علما وأن لكل باحث وسائل إحصائية خاصة والتي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها، وقد اعتمدنا في هذه الدراسة على الأدوات الإحصائية التالية :

المتوسط الحسابي :

هو أحد مراكز النزعة المركزية والذي يحسب بجمع قيم عناصر المجموعة ثم قسمت النتيجة على عدد العينة وذلك من خلال المعادلة التالية : (1)

$$\text{س} = \frac{\text{مجموع الحسابي}}{\text{س}} = \frac{\text{مجموع الدرجات}}{\text{ن}}$$

الانحراف المعياري : الانحراف المعياري أهم مقاييس التشتت ، و هو يقوم في جوهره على حساب انحرافات الدرجات عن متوسطها . (2)

$$\text{ع} = \frac{\sqrt{\frac{\text{مجموع ع}^2}{\text{ن}}}}$$

ع = الانحراف المعياري .
 مجموع ع = مجموع مربعات الانحرافات .
 ن = عدد الأفراد .

حساب الارتباط للدرجات الخام بالطريقة العامة :

تعتمد هذه الطريقة العامة مباشرة في حسابها لمعامل الارتباط على الدرجات الخام و مربعات هذه الدرجات .

$$\text{ر} = \frac{\text{ن مج س} \times \text{ص} - \text{مجم س} \times \text{مجم ص}}$$

$$\text{ر} = \frac{\left[\text{ن مج س}^2 - (\text{مجم س})^2 \right] \left[\text{ن مج ص}^2 - (\text{مجم ص})^2 \right]}{\left[\text{ن مج س} \times \text{ص} - \text{مجم س} \times \text{مجم ص} \right]^2}$$

مجم س × ص = مجموع حاصل ضرب الدرجات المقابلة في الاختبارين .
 مج س × مج ص = حاصل ضرب مجموع درجات الاختبار الأول س في مجموع درجات الاختبار الثاني ص .

مجم س = 2 = مجموع مربعات درجات الاختبار الأول س .
 (مج س) = 2 = مربع مجموع درجات الاختبار الأول س .
 مج ص = 2 = مجموع مربعات درجات الاختبار الثاني ص .

(1) - قيس ناجي عبد الجبار و شامل كامل محمد ، مبادئ الإحصاء في التربي البدنية ، دار المعارف ، القاهرة ، 1991 ، ص 92 .

(2) - عبد القادر حليمي ، مدخل إلى الإحصاء ، ط 2 ، مطبعة بيروت ، 1984 ، ص 88 .

(مج ص) 2 = مربع مجموع درجات الاختبار الثاني ص . (1)

الصدق الذاتي :

و يطلق عليه أيضا مؤشر الثبات ، فالصلة وثيقة بين الثبات و الصدق من حيث أن الثبات المقياس يؤسس على ارتباط الدرجات الحقيقية المقياس بنفسها إذا أعيد المقياس على نفس المجموعة من الأفراد ، و يحسب الصدق الذاتي لمقياس وفق المعادلة التالية (2) :

معامل الصدق الذاتي = معامل الثبات .

- ت (استو دنت) لمتوسطين غير مرتبطين حيث $n_1 \neq n_2$:

تحسب دلالة لفرق متوسطي غير مرتبطين و مختلفين في عدد الأفراد بالمعادلة التالية :

$$\frac{\sum (ص \times س) - \sum س \times \sum (ص)}{n}$$

$$ت = \frac{\sum (ص \times س) - \sum س \times \sum (ص)}{\sqrt{\sum (ص \times س)^2 - \sum (ص) \times \sum (س)^2}}$$

$\bar{س}_1$ = متوسط المتغير الأول .

$\bar{س}_2$ = متوسط المتغير الثاني .

$ع_1$ = تباين المتغير الأول .

$ع_2$ = تباين المتغير الثاني .

n_1 = عدد أفراد المتغير الأول .

n_2 = عدد أفراد المتغير الثاني .

- درجة الحرية ل ت (استو دنت) = $n_1 + n_2 - 2$.

5- صعوبات البحث :

- تمثلت صعوبات البحث في :

- صعوبة استرجاع كل الاستمارات الموزعة على التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية في مختلف الأنشطة الرياضية .

- نقص في المراجع و المصادر و البحوث المتشابهة في مجال الضغوط النفسية للتلاميذ

المشاركين في الرياضة المدرسية في مختلف الأنشطة الرياضية على وجه الخصوص .

- صعوبة توزيع الاستمارات ، لأن التلاميذ كانوا يجدون صعوبة في الإجابة لخطة تسليم

الاستمارات ، و هذا راجع إلى مشكل مع الاساتذة .

(1) - فؤاد البهي السيد ، علم النفس الإحصائي و قياس العقل البشري ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1978 ، ص 244 .

(2) - فؤاد البهي السيد ، علم النفس الإحصائي و قياس العقل البشري ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1978 ، ص 336 .

خلاصة :

قصد بلوغ أهداف البحث المنشودة تطرق الباحث خلال هذا الفصل إلى عرض منهج البحث المتبع ، و إلى عينة البحث ، و مجالاته البشرية و الزمانية و المكانية ، و شمل البحث على دراسة أولية أين وضع الباحث الغرض منها ، و قام بإدخال بعض التعديلات على الاستبيان الخاص بالضغوط النفسية ، هذا النزاع غموض بعض العبارات و المفردات التي جاءت فيه ، كما تطرق إلى صدق و ثبات و موضوعية الاستبيان.

و انتقل الباحث إلى عرض جملة من الوسائل الإحصائية المستخدمة بعينة الوصول إلى إصدار أحكام موضوعية حول الظاهرة موضوع البحث ، و تطرق في الأخير إلى أهم الصعوبات التي اعترضت طريق البحث .

الفصل الثاني

عرض و مناقشة النتائج

تمهيد :

من المتطلبات البحث العلمي تقتضي عرض مناقشة و تحليل مختلف النتائج التي كشفت عنها دراسة الميدانية على أساس العلاقة الوظيفية بينها و بين دراسة النظرية .
انطلاقاً من هذه الاعتبارات المنهجية يمكننا تفسير النتائج التي كشفت عنها الدراسة الميدانية في البحث و انطلاقاً من افتراضنا العام الذي يقول أن للضغوط النفسية انعكاس فعال على السلوك العدواني لدى تلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية .
ولأجل تحقق من هذا الفرض قمنا بتقديم استبيان للتلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية لمعرفة ما إذا كانت مصادر الضغوط النفسية تنعكس إيجابياً على السلوك العدواني لدى تلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية ، و هذا باستخدام الوسائل الإحصائية اللازمة ، و كانت النتائج على نحو التالي .

2 - عرض ومناقشة النتائج :

2-1 - عرض و مناقشة نتائج التساؤل الأول :

لغرض التحقق من صحة الفرضية الأولى التي مفادها ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية حسب متغير الجنس ، أظهرت النتائج ما يلي :

- جدول رقم 7- يمثل نتائج الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و (ت) المحسوبة للضغوط النفسية .

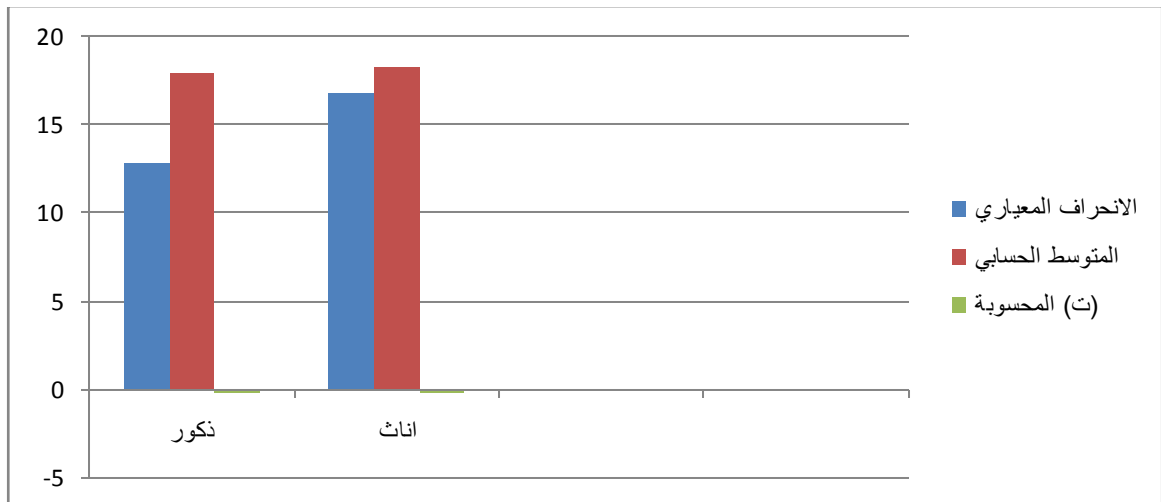
محاور لضغوط النفسية	الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المحسوبة T	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
أ- ضغوط قبل اثناء وبعد المنافسة	ذكور	30	18	12.82	-0.27	68		غير دالة
	إناث	40	18.25	16.80				
ب- ضغوط الاتصال بين الأستاذ و التلميذ قبل اثناء و بعد المنافسة	ذكور	30	22.23	9.40	0.41	68		غير دالة
	إناث	40	21.19	9.63				

غير دالة	0.05	68	0.94	5.76	14.06	30	ذكور	ج- ضغوط الاهتمام بالمكسب واتجاهات الأسرة نحو مواقف المنافسة
				11.43	13.95	40	إناث	
غير دالة	0.05	68	-0.94	8.09	15.33	30	ذكور	د- ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة
				16.76	14.55	40	إناث	

من خلال الجدول الأول أعلاه :

- بالنسبة للمحور الأول : ضغوط قبل اثناء وبعد المنافسة

بلغ المتوسط الحسابي (18) والانحراف المعياري (12.82) عند الذكور بينما بلغ المتوسط الحسابي عند الإناث (18.25) والانحراف المعياري (16.80)
نلاحظ أن (ت) المحسوبة (-0.27) أصغر من (ت) الجدولية المقدره ب (2) عند درجة الحرية (68) وهي قيمة غير دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) .
مما يعني لا توجد فروق ذات دالة إحصائية بين عينتين لتلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية حسب متغير الجنس .



- الشكل البياني رقم - 05 - يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و(ت) المحسوبة

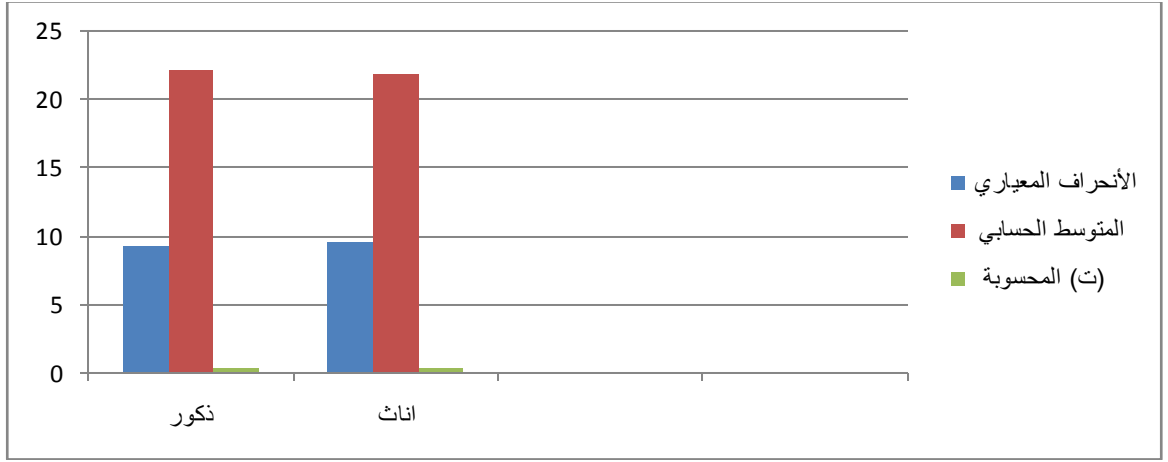
ضغوط قبل اثناء وبعد المنافسة لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية

- بالنسبة للمحور الثاني : ضغوط الاتصال بين الأستاذ و التلميذ قبل اثناء و بعد المنافسة

بلغ المتوسط الحسابي عند الذكور في ضغوط الاتصال بين الأستاذ و التلميذ قبل اثناء و بعد المنافسة (22.23) والانحراف المعياري (9.40) أما عند الإناث فقد بلغ المتوسط الحسابي (21.92) و انحراف معياري ب(9.63) .

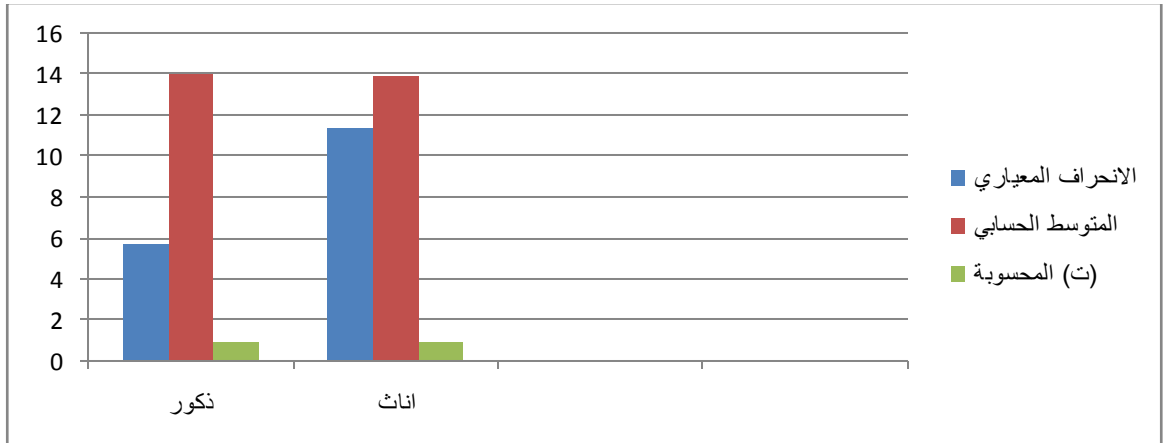
نلاحظ أن(ت) المحسوبة (0.41) أصغر من (ت) الجدولية المقدره ب (2) عند درجة الحرية

(68) و هي قيمة غير دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) .
مما يعني لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين عينتين لتلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية حسب متغير الجنس .



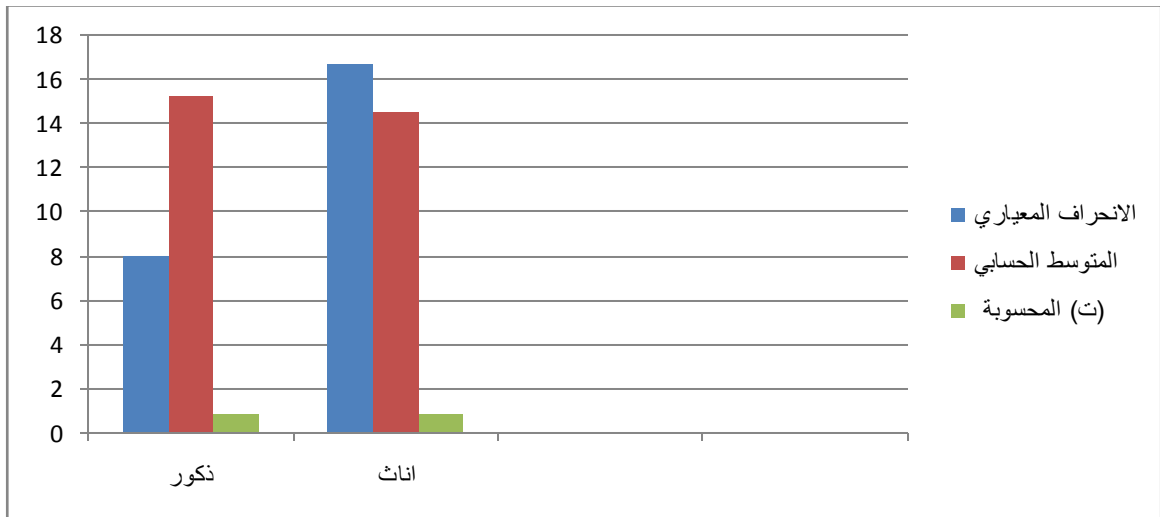
- الشكل البياني رقم - 06 - يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و(ت) المحسوبة ضغوط الاتصال بين الأستاذ و التلميذ قبل اثناء و بعد المنافسة لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية .

- بالنسبة للمحور الثالث :ضغوط الاهتمام بالمكسب واتجاهات الأسرة نحو مواقف المنافسة بلغ المتوسط الحسابي عند الذكور (14.06) و انحراف المعياري (5.76) اما الإناث فقد بلغ المتوسط الحسابي (13.95) وانحراف معياري (11.43)
نلاحظ أن (ت) المحسوبة (0.94) أصغر من (ت) الجدولية المقدره ب (2) عند درجة الحرية (68) و هي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) .
مما يعني لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين عيني التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية حسب متغير الجنس .



- الشكل البياني رقم - 07 - يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و(ت) المحسوبة ضغوط الاهتمام بالمكسب واتجاهات الاسرة نحو مواقف المنافسة لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية

- بالنسبة للمحور الرابع :ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة بلغ المتوسط الحسابي عند الذكور (15.33) والانحراف المعياري (8.09) أما عند الإناث فقد بلغ المتوسط الحسابي (14.55) والانحراف معياري (16.76) .
نلاحظ أن (ت) المحسوبة (0.94) أصغر من (ت) الجدولية المقدره ب (2) عند درجة الحرية (68) و هي قيمة غير دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) .
مما يعني لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين عينتين للتلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية حسب متغير الجنس .



- الشكل البياني رقم - 08 - : يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و(ت) المحسوبة ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية تفسير النتائج:

ويلاحظ من خلال نظرة عامة أن التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية قد تمتعوا بمستوى عالي في الضغوط النفسية وهي ضغوط قبل اثناء و بعد المنافسة و ضغوط الاتصال بين الأستاذ و التلميذ قبل اثناء و بعد المنافسة في حين تراجعت مستوياتهم في ضغوط الاهتمام بالمكسب واتجاهات الأسرة نحو مواقف المنافسة و ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة وكان ذلك بالنسبة لكل من الذكور و الإناث .

وهذا ما تناولته دراسات سابقة (دراسة جمال عبدالناصر محمد السيد 2001):

بعنوان "الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى النشء الرياضي " وهدفت إلى التعرف على الفروق في الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية بين الناشئين في الأنشطة الجماعية والأنشطة الفردية، وكذا الفروق في الضغوط النفسية بين الناشئين الممارسين لأنشطة الاحتكاك والممارسين للأنشطة المتوازن، وكذا المقارنة بين الرياضيين الناشئين في الضغوط النفسية تبعاً لمتغير السن، وأجريت الدراسة على عينة عددها 300 ناشئ وتم إتباع المنهج الوصفي، وأهم النتائج التي تم التوصل إليها

-عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للأنشطة الرياضية الفردية والممارسين

للأنشطة الجماعية في الضغوط النفسية .

2 - 2 - عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني :

لغرض التحقق من صحة الفرضية الثانية التي مفادها ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في السلوك العدواني لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية حسب متغير الجنس ، اظهرت النتائج ما يلي :

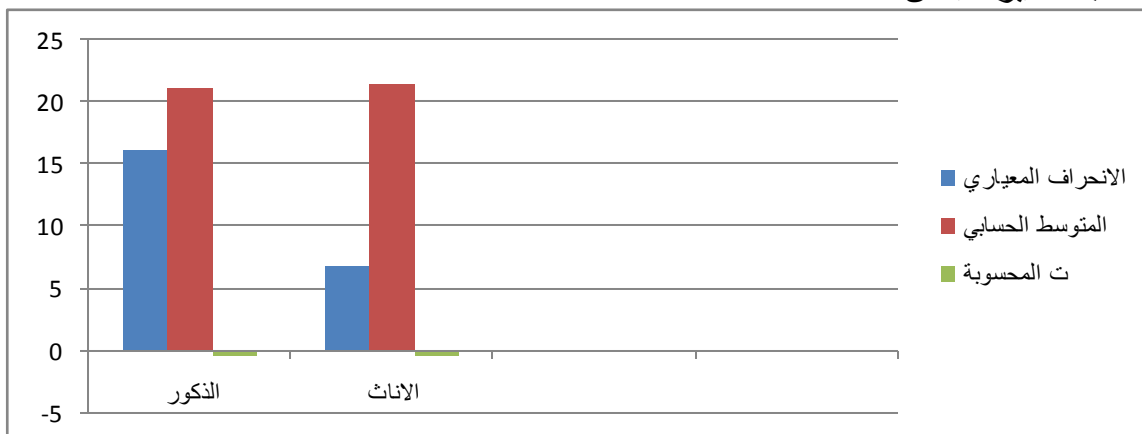
جدول رقم -08- : يمثل نتائج الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و (ت) المحسوبة للسلوك العدواني

الابعاد السلوك العدواني	الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المحسوبة T	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
أ- بعد التهجم	ذكور	30	21.06	16.06	-0.51	47		غير دالة

				6.76	21.5	40	إناث	
غير دالة	0.05	59	0.17	5.79	22	30	ذكور	ب- بعد العدوان اللفظي
				4.86	21.9	40	إناث	
غير دالة	0.05	65	0.82-	5.44	22.06	30	ذكور	ج- بعد سرعة الاستثارة
				6.45	22.55	40	إناث	
غير دالة	0.05	55	0.18	8.30	19.36	30	ذكور	د- بعد العدوان غير المباشر
				5.42	19.25	40	إناث	

من خلال الجدول الثاني أعلاه :

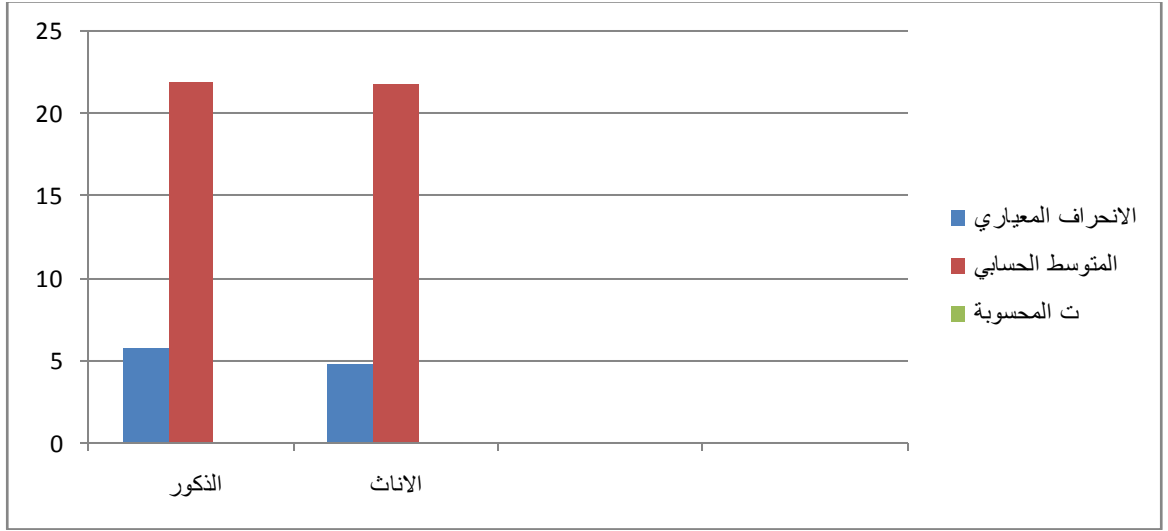
- بالنسبة للبعد الأول: بعد التهجم ، بلغ المتوسط الحسابي (21.06) والانحراف المعياري (16.06) عند الذكور بينما بلغ المتوسط الحسابي عند الإناث (21.5) والانحراف المعياري (6.76)
نلاحظ أن (ت) المحسوبة (-0.51) أصغر من (ت) الجدولية المقدره ب (2) عند درجة الحرية (47) وهي قيمة غير دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) .
مما يعني لا توجد فروق ذات دالة إحصائية بين عينتين لتلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية حسب متغير الجنس .



- الشكل البياني رقم - 09 - : يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و(ت) المحسوبة لبعد التهجم لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية

- بالنسبة للبعد الثاني: بعد العدوان اللفظي ، بلغ المتوسط الحسابي عند الذكور (22) والانحراف المعياري (5.79) أما عند الإناث فقد بلغ المتوسط الحسابي (21.9) و الانحراف المعياري ب(4.86) .

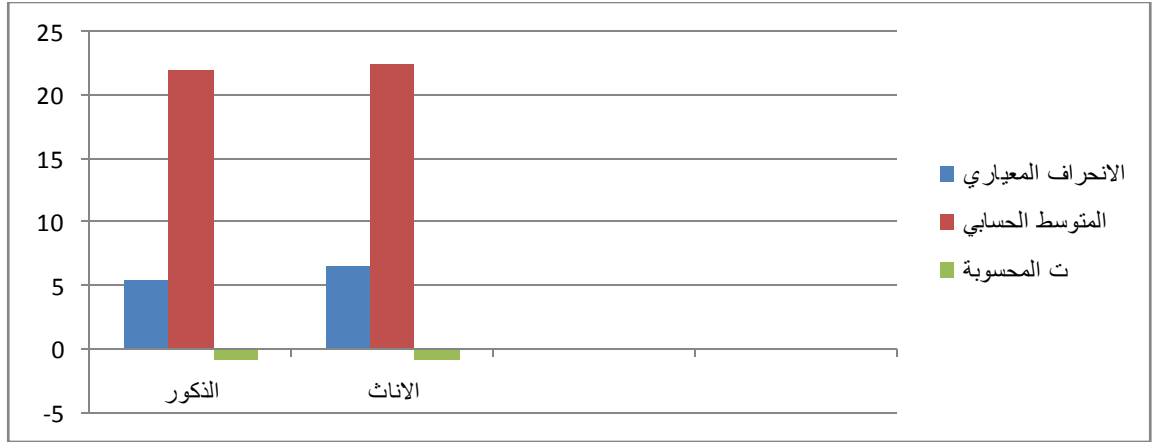
نلاحظ أن (ت) المحسوبة (0.17) أصغر من (ت) الجدولية المقدره ب (2) عند درجة الحرية (59) و هي قيمة غير دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) .
مما يعني لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين عينتين لتلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية حسب متغير الجنس .



- الشكل البياني رقم - 10 - : يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و(ت) المحسوبة لبعء العدوان اللفظي لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية بالنسبة للبعء الثالث: بعد سرعة الاستثارة بلغ المتوسط الحسابي عند الذكور (22.06) و الانحراف المعياري (5.44) أما الإناث فقد بلغ المتوسط الحسابي (22.55) و الانحراف المعياري (6.45)

نلاحظ أن (ت) المحسوبة (- 0.82) أصغر من (ت) الجدولية المقدره ب (2) عند درجة الحرية (65) و هي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) .

مما يعني لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين عينتي التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية حسب متغير الجنس .

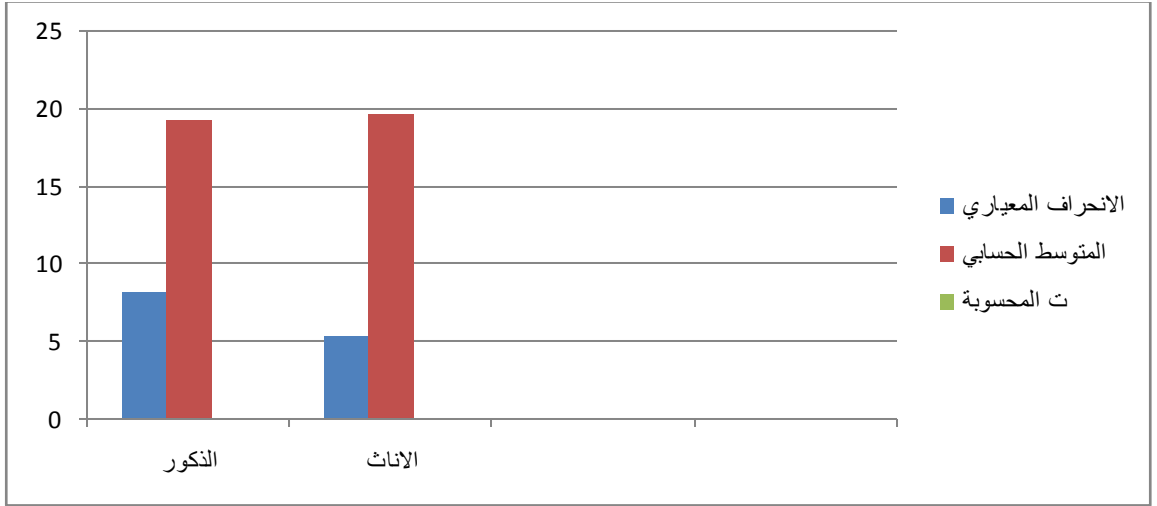


- الشكل البياني رقم - 11 - : يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و(ت) المحسوبة بعد سرعة الاستثارة لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية.

- بالنسبة للبعء الرابع: بعد العدوان غير المباشر بلغ المتوسط الحسابي عند الذكور (19.36) و الانحراف المعياري (8.30) أما عند الإناث فقد بلغ المتوسط الحسابي (19.25) و الانحراف المعياري (5.42) .

نلاحظ أن (ت) المحسوبة (0.18) أصغر من (ت) الجدولية المقدره ب (2) عند درجة الحرية (55) و هي قيمة غير دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) .

مما يعني لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين عينتين للتلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية حسب متغير الجنس .



- الشكل البياني رقم - 12 - : يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و(ت) المحسوبة لبعد العدوان غير مباشر لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية

تفسير النتائج:

من خلال النتائج الموضحة أعلاه يرى الباحث أن التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية يتميزون بمستوى عالي للسلوك العدواني في بعد التهجم و بعد العدوان اللفظي و بعد سرعة الاستثارة و هذا ناتج عن غريزة الإنسان .

ويرى " ماك دوجل " أن العدوان غريزة تعرف بغريزة المقاتلة حيث يكون الغضب هو الانفعال الذي يمكن وراء هذه الغريزة ، و الغريزة عند "ماك دوجل " هي استعداد فطري و لها جوانبها الإدراكية المعرفة و الترويعية ، فهي تدفعها إلى الاهتمام بأنماط معدنية من الأشياء و الموقف ، هذا و هو جانب المعرفي لها ، و تتطلب أيضا أن تشعر بانفعال خاص إزاء هذه الأشياء و الموقف ، و كذلك تدفعنا إلى أن نعمل إزاءها بطريقة ما و هذا هو جانبها النزوعي

يلاحظ أنهم يتميزون بمستوى متقارب في أبعاد السلوك العدواني و هذا ما تناولته دراسات سابقة كدراسة صباح صقر (1999) تحت عنوان "أثر ممارسة بعض أنواع المنازلات على السلوك العدواني للأحداث المنحرفين للمرحلة السنية 9-12 سنة".⁽⁴⁾

أهداف البحث: - بناء برنامج لكل من رياضة المبارزة بسلاح الشيش ورياضة الكاراتيه بهدف تعديل السلوك العدواني لدى أفراد عينة البحث.

- التعرف على أثر ممارسة كل من برنامج رياضة المبارزة بسلاح الشيش

وبرنامج الكاراتيه على السلوك العدواني لأفراد عينة البحث .

2- 3 عرض نتائج العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية و السلوك العدواني

عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث: هل هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية

بين الضغوط النفسية و السلوك العدواني لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية ؟

لأجل نفي او اثبات الفرضية الثالثة (هل هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط

النفسية و السلوك العدواني لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية) ، فقد حصلنا على :

جدول رقم -09-: عرض نتائج معامل الارتباط بين الضغوط النفسية و السلوك العدواني لدى

التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية.

الدالة	حجم العينة	معامل الارتباط مع	قيمة معامل الارتباط "ر"	درجة الحرية	نوع العلاقة	الدلالة الإحصائية

(1) - وفاء درويش، دراسات وتطبيقات علمية في مجال علم النفس الرياضي(ط 1؛ الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، 2008م)، ص 335-353. 4

الإحصائية	ن ¹	الضغوط النفسية	الجدولية	ن-1	مستوى الدلالة		
الضغوط النفسية							
بعد التهجم	70	-0.14	0.195	69	0.05	سلبية	غير دالة
العدوان اللفظي		-0.09				سلبية	غير دالة
سرعة الاستثارة		-0.01				سلبية	غير دالة
العدوان غير مباشر		0.08				سلبية	غير دالة

2 - 3 - 1 عرض نتائج التساؤل الثالث

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (69) تساوي (0.195)

يبين الجدول (3) الذي يمثل علاقات الارتباط بين الضغوط النفسية و السلوك العدواني.

*بعد التهجم و علاقته الارتباطية مع الضغوط النفسية :

لقد بلغ معامل الارتباط بين التهجم و الضغوط النفسية (-0.14) وهي قيمة اقل من "ر" الجدولية

المقدرة ب (0.195) عند مستوى الدلالة (0.05) وهذا يعني وجود علاقة ارتباط معنوية بين

الضغوط النفسية و بعد التهجم وهي علاقة معنوية سلبية غير دالة.

*بعد العدوان اللفظي و علاقته الارتباطية مع الضغوط النفسية :

لقد بلغ معامل الارتباط بين بعد العدوان اللفظي و الضغوط النفسية (-0.09) وهي قيمة اقل من

"ر" الجدولية المقدرة ب (0.195) عند مستوى الدلالة (0.05) وهذا يعني وجود علاقة ارتباط

معنوية بين الضغوط النفسية و بعد العدوان اللفظي وهي علاقة معنوية سلبية غير دالة

*بعد سرعة الاستثارة و علاقته الارتباطية مع الضغوط النفسية :

لقد بلغ معامل الارتباط بين بعد سرعة الاستثارة و الضغوط النفسية (-0.01) وهي قيمة اقل من

"ر" الجدولية المقدرة ب (0.195) عند مستوى الدلالة (0.05) وهذا يعني وجود علاقة ارتباط

معنوية بين الضغوط النفسية و بعد سرعة الاستثارة وهي علاقة معنوية سلبية غير دالة

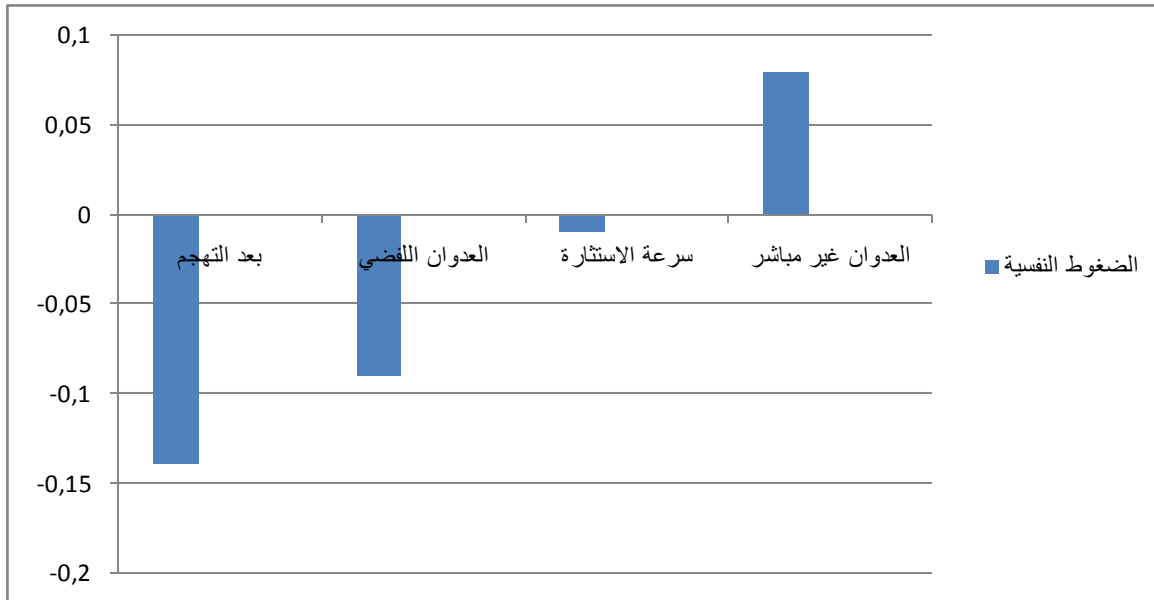
*بعد العدوان غير المباشر و علاقته الارتباطية مع الضغوط النفسية :

لقد بلغ معامل الارتباط بين بعد العدوان غير المباشر و الضغوط النفسية (0.08) وهي قيمة اقل

من "ر" الجدولية المقدرة ب (0.195) عند مستوى الدلالة (0.05) وهذا يعني وجود علاقة

ارتباط معنوية بين الضغوط النفسية و بعد العدوان غير المباشر وهي علاقة معنوية سلبية غير

دالة



**شكل بياني رقم - 14- يمثل العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية و ابعاد السلوك العدواني
تفسير النتائج :**

يشير الباحث الى ان هناك علاقة سلبية غير دالة بين الضغوط النفسية و السلوك العدواني إذ أنه كلما أرتفعت الضغوط النفسية زاد سلوك العدوان لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية . ويرى "محمد حسن العلاوي"، عندما يشعر التلميذ بالاحباط و يقومون بالقاء الاشياء او يحاولون كسرها عندما يفقدون اعصابهم و قد ينتابهم البكاء في مواجهة انتقادات الاستاذ او الزملاء كما قد يحاولون العدوان على مصدر خارجي غير المصدر الاصيلي المسبب للاحباط او الغضب كما قد يتميزون باستجابات غاضبة غير محددة الاتجاه .

الفصل الثالث

مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات

3-1- مناقشة فرضيات البحث:

بغية توظيف البيانات والنتائج التي توصلنا إليها في الدراسة الميدانية، ولإيجاد حل للمشكلة المطروحة سوف نقوم بمناقشة النتائج بالفرضيات.

3-1-1- مناقشة فرضية البحث الأولى:

" إن كلمة الضغط النفسي من الكلمات الشائعة و المتداولة بين الأفراد العاديين و المهنيين، لذي يعد مصطلح الضغط أساسيا في العديد من العلوم والتخصصات كالطب و علم النفس و علم الاجتماع و علم الفيزياء و العلوم الأخرى "

من خلال فرضية البحث التي تشير إلى أن "هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية حسب متغير الجنس " و من خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا في الجدول رقم (1) حيث كان هناك في محور (ضغوط قبل اثناء وبعد المنافسة) النتائج التالية :

بلغ المتوسط الحسابي (18) والانحراف المعياري (12.82) عند الذكور بينما بلغ المتوسط الحسابي عند الإناث (18.25) والانحراف المعياري (16.80) نلاحظ أن (ت) المحسوبة (-0.27) أصغر من (ت) الجدولية المقدره ب (2) عند درجة الحرية (68) وهي قيمة غير دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) .

أما بالنسبة لمحور (ضغوط الاتصال بين الأستاذ و التلميذ قبل اثناء و بعد المنافسة) بلغ المتوسط الحسابي عند الذكور في ضغوط الاتصال بين الأستاذ و التلميذ قبل اثناء و بعد المنافسة (22.23) والانحراف المعياري (9.40) أما عند الإناث فقد بلغ المتوسط الحسابي (21.92) وانحراف معياري ب (9.63) .

نلاحظ أن (ت) المحسوبة (0.41) أصغر من (ت) الجدولية المقدره ب (2) عند درجة الحرية (68) و هي قيمة غير دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) .

و بالنسبة لمحور (ضغوط الاهتمام بالمكسب واتجاهات الاسرة نحو مواقف المنافسة) بلغ المتوسط الحسابي عند الذكور (14.06) و انحراف المعياري (5.76) اما الاناث فقد بلغ المتوسط الحسابي (13.95) وانحراف معياري (11.43) نلاحظ أن (ت) المحسوبة (0.94) أصغر من (ت) الجدولية المقدره ب (2) عند درجة الحرية (68) و هي قيمة غير دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05)

أما بالنسبة لمحور (ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة) بلغ المتوسط الحسابي عند الذكور (15.33) والانحراف المعياري (8.09) أما عند الإناث فقد بلغ المتوسط الحسابي (14.55) والانحراف معياري (16.76) .

نلاحظ أن (ت) المحسوبة (0.94) أصغر من (ت) الجدولية المقدره ب (2) عند درجة الحرية (68) و هي قيمة غير دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) .

وبالتالي وجدنا في كل محور من محاور الضغوط النفسية (ت) المحسوبة اصغر من(ت) الجدولية و هي قيمة غير دالة إحصائيا مما يعني لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين عينتي (دراسة بن عبد التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية حسب متغير الجنس وهذا ما يطابق الله عبد القادر 2005) بعنوان "الضغوط النفسية لدى الناشئين مصادر ها وأعراضها" وهدفت إلى تحديد مستويات الضغط النفسي للناشئين، ومعرفة مدى تباين مستويات الضغط النفسي باختلاف الخصائص الفردية للرياضيين الناشئين من حيث النشاط الرياضي، سنوات الممارسة، السن، الجنس، الكشف عن أهم عوامل ومسببات الضغط النفسي الأكثر تأثيرا على النشء الرياضي

، وعلى أكثر أعراض الضغط النفسي ظهوراً لدى النشء الرياضي ، واستخدم م الباحث المنهج الوصفي المسحي ، أهم النتائج التي توصل إليها :

-يتعرض الناشئ الرياضي لمستوى مرتفع من الضغوط النفسية .
-عدم وجود فروق في مصادر وأعراض الضغط النفسي بين الرياضيين الناشئين الممارسين للأنشطة الجماعية والممارسين للأنشطة الفردية.

-عدم وجود فروق في مصادر وأعراض الضغوط النفسية بالنسبة للناشئين الممارسين تبعاً لسنوات الممارسة.

تظهر أعراض الضغط النفسي وخاصة الأعراض النفسية بشكل أكبر لدى الرياضيين الناشئين الأقل سناً (14-16) سنة مقارنة بالناشئين الأكبر سناً (16-18) سنة².

وفي الأخير لا يسعنا القول سوى عدم تحقق الفرضية الأولى التي مفادها ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية حسب متغير الجنس .

3-1-2 مناقشة الفرضية البحث الثانية :

فإذا كانت العدوانية إحساسات نفسية باطنية ، فإن السلوكيات العدوانية هي التعبير المادي الخارجي والمباشر لهذه العدوانية الكامنة و التي تهدف إلى إلحاق الأذى و تدمير الغير .

من خلال فرضية البحث التي تشير إلى أن "هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في السلوك العدواني لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية حسب متغير الجنس "

و من خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا في الجدول رقم (2) حيث كان هناك دراسة أربع أبعاد للسلوك العدواني وقد تحصلنا على النتائج التالية :

- **بالنسبة للبعد الأول :** بعد التهجم ، بلغ المتوسط الحسابي (21.06) والانحراف المعياري (16.06) عند الذكور بينما بلغ المتوسط الحسابي عند الإناث (21.5) والانحراف المعياري (6.76)

نلاحظ أن (ت) المحسوبة (-0.51) أصغر من (ت) الجدولية المقدرة ب (2) عند درجة الحرية (47) وهي قيمة غير دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) .

- **بالنسبة للبعد الثاني:** بعد العدوان اللفظي ، بلغ المتوسط الحسابي عند الذكور (22) والانحراف المعياري (5.79) أما عند الإناث فقد بلغ المتوسط الحسابي (21.9) و الانحراف المعياري ب(4.86) .

نلاحظ أن (ت) المحسوبة (0.17) أصغر من (ت) الجدولية المقدرة ب (2) عند درجة الحرية (59) و هي قيمة غير دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) .

- **بالنسبة للبعد الثالث:** بعد سرعة الاستثارة بلغ المتوسط الحسابي عند الذكور (22.06) و الانحراف المعياري (5.44) أما الإناث فقد بلغ المتوسط الحسابي (22.55) والانحراف المعياري (6.45)

نلاحظ أن (ت) المحسوبة (-0.82) أصغر من (ت) الجدولية المقدرة ب (2) عند درجة الحرية (65) و هي قيمة غير دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) .

- بالنسبة للبعد الرابع: بعد العدوان غير المباشر
 بلغ المتوسط الحسابي عند الذكور (19.36) والانحراف المعياري (8.30) اما عند الاناث فقد
 بلغ المتوسط الحسابي (19.25) والانحراف المعياري (5.42) .
 نلاحظ أن (ت) المحسوبة (0.18) أصغر من (ت) الجدولية المقدره ب (2) عند درجة الحرية
 (55) و هي قيمة غير دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) .
 مما يعني انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السلوك العدواني لدى التلاميذ المشاركين في
 الرياضة المدرسية حسب متغير الجنس.
 و هذا ما طابق (دراسة صباح صقر (1999) تحت عنوان "أثر ممارسة بعض أنواع المنازل
 على السلوك العدواني للأحداث المنحرفين للمرحلة السنية 9-12 سنة).

أهم نتائجها :

- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعة البنات لرياضة المبارزة بسلاح الشيش ورياضة
 الكاراتيه وكذلك بالنسبة لمجموعة البنين.
 - وجود فروق دالة إحصائية بين المقياس القبلي و البعدي لمجموعة رياضة المبارزة بسلاح الشيش
 لصالح المقياس البعدي وأرجع الباحث ذلك إلى تأثير البرنامج المقترح لرياضة المبارزة.
 - هناك فروق دالة إحصائية بين المقياس القبلي و البعدي لمجموعة رياضة الكاراتيه لمجموعتي
 رياضة الكاراتيه لصالح المقياس البعدي والذي يعود حسب الباحث للبرنامج المقترح لرياضة
 الكاراتيه.
 وخلص الباحث إلى أن الأنشطة الرياضية ذات الطابع لعنيف تقلل من العدوانية لكل من
 البنين و البنات .

3-1-3- مناقشة الفرضية الثالثة :

من خلال فرضية البحث (هل هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية و
 السلوك العدواني لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية) و من خلال نتائج العلاقة
 الارتباطية الموضحة في الجدول رقم (3) الذي يبين معامل الارتباط بين الضغوط النفسية و
 السلوك العدواني لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية ، ولقد ربطنا الضغوط النفسية مع
 أربع أبعاد للسلوك العدواني المدروسة وقد كانت النتائج :
 - بعد التهجم و علاقته الارتباطية مع الضغوط النفسية :
 لقد بلغ معامل الارتباط بين بعد التهجم و الضغوط النفسية (-0.14) وهي قيمة اقل من "ر"
 الجدولية المقدره ب (0.195) عند مستوى الدلالة (0.05)

- بعد العدوان اللفظي و علاقته الارتباطية مع الضغوط النفسية :

لقد بلغ معامل الارتباط بين بعد العدوان اللفظي و الضغوط النفسية (-0.09) وهي قيمة اقل من
 "ر" الجدولية المقدره ب (0.195) عند مستوى الدلالة (0.05)

- بعد سرعة الاستثارة و علاقته الارتباطية مع الضغوط النفسية :

لقد بلغ معامل الارتباط بين بعد سرعة الاستثارة و الضغوط النفسية (-0.01) وهي قيمة اقل من
 "ر" الجدولية المقدره ب (0.195) عند مستوى الدلالة (0.05)

- بعد العدوان غير المباشر و علاقته الارتباطية مع الضغوط النفسية :

لقد بلغ معامل الارتباط بين بعد العدوان غير المباشر و الضغوط النفسية (0.08) وهي قيمة اقل من "ر" الجدولية المقدره ب (0.195) عند مستوى الدلالة (0.05) من خلال النتائج الموضحة و جدنا أن علاقة الارتباطية للضغوط النفسية مع سلوك العدواني لكل بعد كما يلي :

- وجود علاقة ارتباط معنوية بين الضغوط النفسية و بعد التهجم وهي علاقة معنوية سلبية غير دالة .

- وجود علاقة ارتباط معنوية بين الضغوط النفسية و بعد العدوان اللفظي وهي علاقة معنوية سلبية غير دالة

- وجود علاقة ارتباط معنوية بين الضغوط النفسية و بعد سرعة الاستثارة وهي علاقة معنوية سلبية غير دالة

- وجود علاقة ارتباط معنوية بين الضغوط النفسية و بعد العدوان غير المباشر وهي علاقة معنوية سلبية غير دالة

3 - 2 - الاستنتاجات :

- من خلال إشكالية البحث التي قمنا بمعالجتها بوسائل إحصائية مناسبة توصلنا إلى النتائج التالية:

1 - لا توجد فروق معنوية في محاور الضغوط النفسية لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة

المدرسية حسب متغير الجنس .

2 - لا توجد فروق معنوية في أبعاد السلوك العدواني لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة

المدرسية حسب متغير الجنس .

3 - لا توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين ضغوط النفسية و أبعاد السلوك العدواني (بعد

التهجم ، بعد سرعة الاستثارة ، بعد العدوان اللفظي ، بعد العدوان غير المباشر)

3 - 3 - التوصيات و الإقتراحات :

بناء على ما توصلت إليه الدراسة من نتائج ، سنحاول تقديم توجيهات خاصة يستفيد منها المعلم و الإداري و المهتمين بالرعاية النفسية للرياضيين على النحو التالي :

❖ الاسترشاد بمصادر الضغوط النفسية كأحد أهم عوامل النجاح وتحقيق أفضل النتائج الرياضية.

❖ الاستعانة بالاختصاصي النفسي الرياضي والتنسيق بينه وبين المدرب لنجاح العملية التدريبية.

❖ قيام الأخصائي النفسي الرياضي بلقضاء على الضغوط النفسية لدى ممارسي الرياضة المدرسية مع الاهتمام بالتعرف على نواحي القوة الضعف و ملاحظة تطويرها وتقييمها مع تسجيل معدل كل رياضي.

❖ أهمية التأكد على أنه كلما أمكن تفادي الضغوط النفسية ومعالجة السلوك العدواني في عمر مبكر كان ذلك أفضل.

❖ أن يقوم الاختصاصي النفسي الرياضي بمعالجة السلوك العدواني للتلاميذ بما يتناسب مع أعمارهم ومستوياتهم.

❖ التأكد على أن كل من الأخصائي النفسي الرياضي والتلميذ بأن الضغوط النفسية والسلوك العدواني يحتاج إلى تدريب متواصل حتى تصل إلى مستوى الذي يمكن به توظيفها في المواقف التنافسية.

❖ يجب إجراء دراسات أخرى مشابهة على ممارسي الأنشطة الأخرى للتعرف على مصادر الضغوط النفسية والسلوك العدواني الخاص بكل نشاط من هذه الأنشطة.

خاتمة :

حاولت الدراسة الحالية الكشف عن انعكاس للضغوط النفسية على السلوك العدواني لدى تلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية في نشاط كرة اليد بالمؤسسات التربوية للطور الثانوي ، وأثر الخصائص الفردية و الشخصية لأفراد العينة حسب متغير الجنس على مستويات الضغوط النفسية لديهم و أبعاد السلوك العدواني (بعد التهجم ، بعد سرعة الاستثارة ، بعد العدوان اللفظي ، بعد العدوان غير المباشر) وكذلك حاولت الدراسة الإجابة عن التساؤلات المتعلقة بأهم العوامل و المصادر الأكثر تسببا في إحداث الضغوط النفسية و السلوك العدواني لدى تلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية في نشاط كرة اليد

ففي الجانب النظري قمنا إثرائه بأربعة فصول (الضغوط النفسية – السلوك العدواني – نشاط كرة اليد – الفئة العمرية المشاركة في الرياضة المدرسية) وتمثلت في ما يلي :

وقد تطرقنا أيضا لمفاهيم تعلق بالضغوط النفسية من الظواهر الشائعة في حياتنا اليومية التي تنتشر في جميع مجالات الحياة وتظهر أكثر في بيئة العمل، و التي تؤدي إذا استمرت لفترة طويلة إلا إعاقة الإنسان عن تكيفه و اختلال سلوكه و سوء توافقه النفسي والاجتماعي، و تناولنا في هذا الفصل أهم المفاهيم المتعلقة بالضغط النفسي وكذلك أنواع و نظريات الضغوط النفسية إضافة إلى عناصر الضغط النفسي ومصادره .

وبما أن السلوك العدواني هو التعبير الخارجي للمشاكل العدوانية المكبوتة ، و قد اختلف الباحثون في تقديم تعريفات حول السلوك العدواني ، نظرا لاختلاف توجهاتهم النظرية ، و اختلاف الأبعاد و المقاييس المحيطة بهذا السلوك خاصة إذا تعلق الأمر بالمرهقة ، فقمنا بذكر مفهوم السلوك العدواني وأسبابه و كذلك التفسيرات النظرية و مناقشة النظريات المفسرة للسلوك العدواني و العوامل المؤثرة فيه و أنواعه و في الأخير سبل مواجهة العدوان و توقي حدوثه.

أما الفصل الثالث فقد تناولنا فيه تاريخ كرة اليد و المبادئ الأساسية لها و أهم العناصر التقنية و التكتيكية و كذلك مميزات لاعب كرة اليد و الإعداد النفسي و البدني له.

ومن خلال هذا الفصل تطرقنا إلى مفهوم المراهقة و تبيان العوامل المؤثرة فيها مع شرح مميزاتها كما نستعرض أيضا تاريخ و تطور الرياضة المدرسية في الجزائر، ثم مفهومها و أهدافها مروراً بأهم النصوص التشريعية لها وصولاً إلى المنافسات فيها .

أما في الجانب التطبيقي وبعد تحليل و إثراء متغيرات البحث نظريا ، و إعداد أداة لجمع البيانات و تطبيقها على عينة البحث المكونة من (70) تلميذا مقسمة إلى (30) ذكور و (40) إناث يدرسون في مختلف مؤسسات التربية بالسوق و عين الذهب ، و بعد جمع البيانات و معالجتها إحصائيا و عرضها و تحليلها و تفسيرها و مناقشتها بالاعتماد على تناول النظري و على ما توفر من دراسات سابقة أو مشابهة ، توصلت نتائج الدراسة إلى :

* من خلال نظرة عامة أن التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية قد تمتعوا بمستوى منخفض في الضغوط النفسية

وهي ضغوط قبل اثناء و بعد المنافسة و ضغوط الاتصال بين الأستاذ و التلميذ قبل اثناء و بعد المنافسة في حين تراجع مستوياتهم في ضغوط الاهتمام بالمكسب و اتجاهات الأسرة نحو مواقف المنافسة و ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة و كان ذلك بالنسبة لكل من الذكور و الإناث .

*من خلال النتائج الموضحة يرى الباحث أن التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية يتميزون بمستوى عالي للسلوك العدواني في بعد التهجم و بعد العدوان اللفظي و بعد سرعة الاستثارة و هذا ناتج عن غريزة الإنسان .

*يشير الباحث إلى أن هناك علاقة طردية بين الضغوط النفسية و السلوك العدواني إذ أنه كلما ارتفعت الضغوط النفسية زاد سلوك العدواني لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية .

قائمة المراجع

قائمة المراجع باللغة العربية:

- أحمد رابع : أصول علم النفس ، دون الطبعة ، دار الكتاب لطباعة و النشر ، 1962م
أحمد عزت راجع : أصول علم النفس ، دون طبعة ، دار المعارف ، القاهرة ، 1979م ، ص.32.
- أحمد عيد المطيع، 2010، ص25.
- إسماعيل علي، 1999، ص75.
- الأستاذ بدر الدين نعمان، تاريخ كرة اليد، وزارة التربية الوطنية و الرياضية و التعليم العالي، دالي براهيم، سنة 1998-1999،
- البهى فؤاد السبد : علم النفس الإجتماعي ، ط. 2، دار الفكر العربي ، 1993م ، ص.173.
- المنجد في اللغة و الإعلام ، دون طبعة ، 1987م ، ص.493.
- بونملة سفيان : السلوكات العدوانية أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية ، مذكرة ماجستير ، الجزائر ، 2001م
- تأثير الرفاق غير المتمرسين في ظهور سلوكات عدوانية عند التلاميذ المراهقين ، مذكرة ليسانس علم النفس و علم تربية ، 1997م
- توماس بلاس : العنف و لإنسان ، ط . 1 ، ترجمة عبد الهادي عبد الرحمان ، دار الطليعة ، بيروت ، 1990م
- جابر عبد الحميد : النمو النفسي و التكيف الاجتماعي ، دون طبعة ، دار النهضة العربية ، القاهرة
- حمدي علي الغرماوي، رضا عبد الله، 2009، ص145
- خولة أحمد يحي : الإضطرابات السلوكية الانفعالية ، ط. 1، دار الفكر للطباعة و النشر ، الجامعة تالأردنية ، 2000م،
- د/عزة محمد كاشف، الإعداد النفسي للرياضيين، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1991، ص27.
- رابع تركي، مناهج البحث في علوم التربية و علم النفس، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر، 1984 ص23.
- زكري أحمد الشريني : المشكلات النفسية عند الأطفال ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994م
- زين العابدين درويش : علم النفس الاجتماعي ، ط. 3، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999م
- سامية محمد جابر : الإنحراف و المجتمع دون طبعة ، دار المعرفة الجامعية ، 1997م ، ص.95.
- سمية طه جميل ، 1998، ص39
- شيفرومالمان : سيكولوجي الطفولة و المراهقة ، ط 1 ، تعريب سعيد حسين ، مكتبة دالر ثقافة الأردن ، 1999م
- صلاح مصطفى لفوال، منهج البحث في العلوم الاجتماعية، مكتبة الغريب، القاهرة 1982، ص155.
- طه عبد العظيم حسين ، سلامة عبد العظيم حسين ، 2006 ، ص16-17.

- عباس محمد عوض : التنشئة الاجتماعية و التأخر الدراسي ، دون طبعة ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية ، 1995
- عبد الحميد الهاشمي : علم النفس الإجتماعي ، ط. 1، دار المشرق ، جدة ، 1984
- عبد الحميد الهاشمي : علم النفس الإجتماعي ، ط. 1، دار المشرق ، جدة ، 1984 ، ص 231
- عبد الرحمان عيسوي : في الصحة النفسية و العقلية ، دون طبعة ، النهضة العربية للطباعة و النشر ، 1992م ، ص 28.
- عبد الرحمن عيسوي: موسوعة الكتب علم النفس، ط 1، دار الطباعة للنشر و التوزيع ، بيروت، 2000م
- عبد اللطيف محمد خليفة : دراسات في علم النفس الاجتماعي ، دون طبعة ، دار قباء ، للطباعة و النشر ، 1998 ،
- عزت خليل عبد الفتاح - وفاء عبد الجواد : مجلة علم النفس - فعالية برنامج خفض السلوك العدوانى باستخدام اللعب لدى الأطفال المعوقين فاروق السيد عثمان ، 2001، ص98..
- كاظم ولي أغا : علم النفس الفيزيولوجي ، دون طبعة ، دار الآفاق الجديدة ، بيروت ، 1981م، ص19.
- لطفى بركات أحمد : التربية و مشكلات المجتمع ، دون طبعة ، دار النهضة العربية ، 1978م ، ص126.
- محمد حسين محمد حمادات ، 2008 ، ص168.
- محمود فتحي عكاشة، 1999، ص86-87.
- مذكرة نيل شهادة نيل الماجستير بعنوان مستويات و مصادر القلق لدى لاعبي المنتخب الوطني لكرة اليد قبل و أثناء المنافسة، إسماعيل مفران سنة 2001
- مصطفى الشرقاوي : علم الصحة النفسية ، دون الطبعة ، دار النهضة العربية ، بيروت، 1983م
- معتز سيد عبد الله : بحوث في علم النفس الإجتماع ، ط. 3، دار طباعة للنشر و التوزيع ، القاهرة ، 2000م
- منير جرجس إبراهيم ، كرة اليد للجميع، التدريب الشامل و التمييز المهاري، دار الفكر العربي، القاهرة ، 2004
- نعيم الرفاعي : سيكولوجية التكيف ، ط 1 . مطالعة ابن حيان , 1979م
- هارون توفيق الرشيدى، 1999، ص15-16.
- وجيه محجوب جاسم ، طرق البحث العلمي وطرق إعداد البحوث ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر 1995 ص130.

المراجع باللغة الفرنسية:

- b.castet : la mort de l'autre ,France ,Eprivot ,1974,P.233
- FERNANDEZ B, sociologie et competition sportive , edition vigot,PARIS , 1977, p95

-MINISTERE de la jeunesse et des sports MIN de l'éducation nationale
, recueil des textes développement rehabilitation des pratiques sportives
en milieu education revue sportif 1993 ,

ALDERMAN, manuel de la psychologie du sport, edition vigot,
PARIS , 1990, p 95.

bnamane ;h estorique de hand ball ; IPE S DELI BRAHIM. 1998

DRAIA MOUNIA, KARA YOUCEF, Essai d'organisation des sports
etude, ISTS, ALGER, 1989, P23.

Mamfred miller.maniel.de laspecialsation enhandball 1ere edition
.O.P.U BENAKNOUN.ALGER.1994.

MATVIEW, aspect fondamentaux de l'entrainement, edition vigot
, PARIS, 1983, p13.

R-RICARD ET . BINTARAULT.LE HAND BALL A 7 EDITI EDITION
BERNENM O.PARIS 1971.P19.

SAMIR B, pour un championnat du monde en ALGERIE,
entretien avec Med TAZI president de (DSS) journal quotidien
d4ALGER liberte de , 08 avril 1997

Van Rillear J :La gressiviite hummaine.2ed,Beuscl Pierre Moudga,1988 ,P
ZANAOGUI SAID, fondement, organisation et methode de logique
pour la creation d'une ecole sport pour enfant, I.S.T.S ? ALGER 1985 , p44.

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
 المركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي-تيسمسيلت-
 معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
 استبيان خاص بمصادر الضغوط النفسية وانعكاساتها على السلوك العدواني
 لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية في نشاط كرة اليد.
 عزيزي التلميذ:

تحية طيبة وبعد.

-في إطار إنجاز مذكرة تخرج في شهادة ماستر في مجال التربية والحركة،
 يشرفني أن أضع بين أيديكم هذه الاستمارة التي تندرج إطار بحثنا المتمثل في:
 مصادر الضغوط النفسية وانعكاساتها على السلوك العدواني لدى التلاميذ
 المشاركين في الرياضة المدرسية في نشاط كرة اليد.
 لذا نرجو منكم التكرم بملئ هذه الاستمارة و التي تتضمن عددا من العبارات
 التي تعكس رأيك الشخصي تجاه المواقف المتعلقة بنشاط كرة اليد.
ملاحظة: الإجابة تكون بوضع علامة (X) في الإجابة المختارة.

تحت إشراف الأستاذ:

بن نعجة محمد.

من إعداد الطلبة :

بخيرة واضح

عون الله محمد

استبيان خاص بالضغوط النفسية. المحو الأول: ضغوط قبل أثناء بعد المنافسة.

أبدا	أحيانا	دائما	
			1-ضغوط قبل وبعد وأثناء المنافسة الرياضية وهي أفكار السلبية التي يواجهها التلميذ والمرتبطة بنتائج المنافسة.
			2-أشعر بالقلق من عدم مقدرتي على الأداء بصورة جيدة في المنافسة الرياضية.
			3-أعتقد أن المطلوب مني في المنافسة يفوق قدراتي وإمكانياتي
			4- تواجهني ضغوط في المنافسة تفوق مقدرتي على تحملها .
			5- قبل اشتراكي في المنافسة أشعر بقلق من الصعب السيطرة عليه .
			6- يصعب علي التحكم في انفعالاتي تجاه أخطاء الآخرين.
			7- من الصعب أن أعود إلى حالي الطبيعية بعد الهزيمة .
			8- أشعر بالخوف والتوتر نتيجة الاهتمام الزائد بالمنافسة .
			9- مكافأة الفوز لا يساوي الجهد البدني والنفسي الذي أبذله
			10- يختل توازني عند اقتراب موعد المنافسة

المحور الثاني: ضغوط الاتصال بين الأستاذ والتلميذ قبل اثناء وبعد المنافسة.

أحيانا	أبدا	دائما	
			1-أرى أن التلميذ لا يستطيع التقدم بمستوي في الرياضة.
			2-التلميذ لا يقدر الجهد الذي أبذله في التدريب والمنافسات.
			3-التلميذ لا يراعي ظروفه الخاصة (الدراسة، الامتحانات ، الدراسة)
			4-أشعر أن مدربي ينتقدي بدون وجه حق.
			5- أشعر بتحيز جهاز التدريب لبعض اللاعبين في الفريق
			6-يطالبني الجميع بالفوز في المباراة بأي وسيلة .
			7- عندما أفضل في المنافسة أشعر بصعوبة في مقابلة جهاز التدريب والزملاء .
			8-يقيمني جهاز التدريب والآخرين على نتيجة المنافسة فقط .
			9-المدرّب هو الذي يضع الأهداف ويتخذ القرارات .
			10-جهاز التدريب يهتم بالفوز أكثر من الاهتمام باللاعب .
			11-أشعر بالضيق عندما يتحسن أداء زملائي عني .
			12-يزداد شعوري بالخوف كلما زاد عدد الجمهور .
			13-يعاقبني المدرّب عندما أقصر في أي واجب من واجبات التدريب
			14-أواجه تعليقات سلبية من الجمهور ووسائل الإعلام عندما أفضل في المنافسة .
			15-الرياضة التي أمارسها لا تحظى باهتمام وسائل الإعلام والجمهور

المحور الثالث: ضغوط الاهتمام بالمكسب واتجاهات الأسرة نحو مواقف المنافسة.

أحيانا	أبدا	دائما	
			1- يعتقد والدي أن ممارسة الرياضة سوف تضيع وقتي وتسبب فشلي في الدراسة .
			2- أمارس هذه الرياضة إرضاء لوالدي .
			3- أشترك في المنافسة رغم رفض والدي .
			4- تحفظ والدي من اشتراكي في المنافسة يرجع إلى خوفه علي من الإصابة .
			5- والدي لا يستطيع تقديم المساعدات اللازمة لاستمرارتي في التدريب .
			6- يقدم لي والدي التقدير والتشجيع عند الفوز فقط .
			7- والدي لا يهتم بالتعرف على مستوى تقدمي في الرياضة التي أمارسها .
			8- أواجه نقدا وتعليقا بقسوة من أفراد الأسرة عندما أفشل في المنافسة .
			9- يضغط علي والدي لكي أتدرب أكثر من زملائي رغم تعبي الشديد.

المحور الرابع: ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة .

دائماً	أبداً	أحياناً	
			1-تتراكم علي الواجبات المدرسية نتيجة انتظامي في التدريب
			2- اضطر لعمل أكثر من شئ في وقت واحد بسبب مشاغل التدريب .
			3-انتظامي في التدريب يجعلني أسهر لإنجاز الواجبات المدرسية
			4- لا أملك الوقت للاستمتاع مع أصدقائي وذلك للوفاء بواجبات التدريب .
			5-الضغوط التي تواجهني في الرياضة تسبب لي التوتر وعدم التركيز في الدراسة .
			6- فترات التدريب تتعارض مع فترات المذاكرة .
			7-أتغيب عن التدريب لكي أحصل على الراحة والاسترخاء .
			8- أجد صعوبة للتوفيق بين متطلبات التدريب والتفوق الدراسي .
			9-أعتقد أن ما أعانيه من اضطرابات في النوم يرجع إلى كثرة التفكير في الأشياء التي لم أستطع إنجازها في الرياضة أو الدراسة

عبارات السلوك العدواني:

الرقم	العبارات	أبداً	أحياناً	دائماً
01	-يبدوا أنني غير قادر على التحكم في اندفاعاتي نحو إيذاء من يحاول مضايقتي.			
02	-عندما أغضب فإنني لا أستخدم لهجة عنيفة.			
03	-أفقد أعصابي بسهولة			
04	-لا أسقط غضبي على بعض زملائي عندما ينتقدني رئيس أو من هو أكبر مني.			
05	-إذا شعرت بنية شخص ما في الاعتداء على فإنني أحاول أن أتجنب ذلك.			
06	-عندما أفقد أعصابي فإنني أتلفظ ببعض الكلمات الجارحة			

07	-في المواقف الصعبة لا يظهر على الاضطراب أو الارتباك
08	-أفقد أعصابي في بعض المواقف إلى الدرجة التي أقوم فيها بإلقاء الأشياء.
09	-أعتقد أنه لا يوجد سبب معقول للاعتداء على أي شخص.
10	-في بعض المناقشات أميل إلى رفع صوتي والحديث بعصبية.
11	-عندما أغضب فإن ذلك يظهر ذلك في وجهي بصورة واضحة.
12	-عندما أنفعل بشدة أقوم بالتقاط أقرب شيء و أحاول أن أكسره.
13	-عندما يحاول شخص ما مضايقتي فإنني أندفع للاعتداء عليه.
14	-أتلظ ببعض الألفاظ غير المناسبة عن الأشخاص الذين لا أميل إليهم.
15	-الكثير من قراراتي لا تنبع من انفعالاتي
16	-لا أفقد أعصابي إلى الدرجة التي أقوم فيها بإلقاء الأشياء
17	-بعض الأشخاص يصفونني بشخص هجومي
18	-لا أخاطب بعض الناس بقسوة حتى ولو كانوا يستحقون ذلك
19	-من السهولة استثارتي بصورة واضحة
20	-في بعض المناقشات أظهر غضبي بالضرب على المائدة
21	-عندما يخاطبني بعض الناس بصوت عال فإنني أرد عليهم بالصوت العالي أيضا
22	-يعلي الدم في عروقي إذا ضايقتني شخص ما
23	-الناس الذين يقذفون الأشياء عندما يغضون أعتبرهم مثل الأطفال
24	-عندما أغضب أو أنفعل فإنني أكون مستعدا للاعتداء على الشخص الذي أغضبني أو أثار انفعالاتي
25	-لا أحاول أن أتلظ ببعض التهديدات للشخص الذي يسعى إلى مضايقتي
26	-أشعر في بعض المواقف أنني مثل وعاء من البارود قابل للانفجار
27	-عندما أتضايق أو أغضب فإنني أسقط ذلك على شخص أقابله
28	-لا استخدم العنف البدني للهجوم عند مضايقتي
29	-لا أستطيع أن أمنع نفسي من النقاش الحاد عندما يختلف رأي البعض من رأي الشخصي
30	-عندما يخطئ البعض في حقي فإنني أستطيع أن أتحكم في انفعالاتي

			31 - إذ لم أستطيع النيل من الشخص الذي ضايقتني فإنني أحاول مضايقة أي شخص آخر.
			32 - أشعر بارتياح عندما أعتدي على بعض الأشخاص الذين لا أميل إليهم.
			33 - أميل إلى الحديث بهدوء و أحاول عدم السخرية من أي شخص في بعض المناقشات مع الآخرين.
			34 - أنا شخص يبدوا عليا النرفزة والعصبية في العديد من المواقف .
			35 - إذ لم أستطع النيل من الشخص الذي يضايقني فإنني لا أحاول أن أسقط غضبي على الآخرين.
			36 - إذا شعرت بنية شخص ما في الاعتداء على فإنني أبادرة بالاعتداء عليه.
			37 - عندما أغضب فإنني أستخدم بعض الكلمات العنيفة.
			38 - لا أستطيع السيطرة على انفعالاتي في بعض المواقف.
			39 - أكاد أبكي عندما لا أستطيع مواجهة انتقادات رؤسائي أو زملائي.