

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

المركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي تيسمسيلت

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة

الماستر في علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: تربية و حركة

بعنوان:

أثر برنامج تربوي مقترح بالأنشطة البدنية و الرياضية في تعديل السلوك العدواني لدى
نزيلات مؤسسة إعادة التربية.

بحث تجريبي أجري على نزيلات مؤسسة إعادة التربية (15-18 سنة) علي معاشي-تيارت-

إشراف:

• سعايدية هواري

من إعداد الطالبتان:

✍ بن سعيد مريم

✍ بلعلة فاطمة الزهراء

دعاء

اللهم لا تدعني أصاب بالغرور إذا نجحت، ولا أصاب باليأس إذا فشلت، بل

ذكرني أن الفشل هو التجارب التي تسبق النجاح.

اللهم علمني أن التسامح هو أول مراتب القوة.

وأن

الانتقام هو أول مراتب الضعف.

اللهم إذا جردتني من المال فاترك لي الأمل.

وإذا جردتني من النجاح فاترك لي قوة العناد حتى أتغلب

على الفشل، وإذا جردتني من نعمة الصحة فاترك

لي نعمة الإيمان .

اللهم إذا أسنت إلى أحد من عبادك أعطني شجاعة الاعتذار

وإن أساء إلي الناس إمنحني قدرة العفو.

يا رب أن نسيتهك فلا تنساني

شكر و عرفان

يقول الله تعالى في كتابه:

«وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ»

سورة النمل الآية 19.

ويقول رسول الله "صلى الله عليه وسلم": مَنْ لَمْ يَشْكُرْ النَّاسَ لَمْ يَشْكُرْ اللَّهَ.

بعد الشكر والحمد لله لا يسعني أن يرفرف قلبي بأسمى عبارات الشكر والتقدير إلى إدارة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وعلى رأسها الأستاذ المشرف سعايدية هواري

الذي كان سندنا لنا في إتمام هذا العمل المتواضع، كما نتوجه بجزيل الشكر إلى كل الأساتذة الكرام وخاصة "بن نعجة محمد، قرقور محمد، براج خير الدين، بومعزة محمد الأمين، سي العربي الشارف، العربي "

الذين مدّوا لنا يد العون ولم يبخلوا علينا بكل كبيرة وصغيرة، كما نشكر مديرة و عمال و نزيلات مؤسسة إعادة التربية للبنات "علي معاشي" بتيارت، ونتقدم بشكرنا الخالص للزميل و الأستاذ "كاشمير محمد ياسين" على تعاونه معنا ولا يفوتنا أن نتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى "عازب الحاج" والشكر الخالص إلى من علمونا معنى الكتابة المعلمين والأساتذة من الابتدائي إلى الجامعي، وإلى كل من كان سندنا لنا في طريقنا لإتمام مهمة عملنا راجين من الله أن نكون قد وفقنا في الوصول إلى ما سعيينا إليه برضاه إن شاء الله.

"إهداء"

الحمد لله الذي وفقني فيما طمحته إليه، فرائح أن تقطفه جمدا دام سنوات والأروع أن

أهدي هذا العمل المتواضع إلى

التي لو طرح لها الكواكب وفرشت لها الأرض من تحت قدميها فما وافيت حقاً علي، إلى التي

سمرت اللبالي لأنام على أجناني إلى منبع الحب والحنان

إلى "أمي الغالية" أطال الله عمرها

إلى النفس المادئة الذي بعطفه سقاني، وبرحمته رعايني، إلى عدتي وعتادي في دنياي، إلى

الذي ساعدني في كل خطوات حياتي، إلى من عرس في ذاتي التخبية وعزة النفس والشموع "أبي

الغالي" حفظه الله ورعاه وأطال في عمره.

أي بحر لا تكفي مياهك أدمعي لأبكي رحيل الغالي الذي لا يزال حيا في أضاعي

أبي الثاني أخي "علي" رحمه الله وأسكنه فسيح جناته

إلى من قاسموني الأفراح، إلى الشموع التي أضاءت البيت إخواني: أحمد، رابع، محمد، خالد، نعمان،

وأخواتي: فاطمة، بدرية، طيعة، رشيدة، هاجيرة، أدامم الله في حفظه.

إلى لآلي حياتي: يونس، سيرين، رانيا، فدوى، إسحاق، فاطمة، عصام، هيثم، زكريا.

إلى صديقة العمر "نيرة" ومانلتها الكريمة

إلى أنيمة الدرب "عوالي"

إلى من جمعني بهم الذكريات ويفرقني عنهم القدر الحبيب إلى قلبي: مسعودة، نيرة، حورية،

طيحوشة، طيعة، حنان، سميرة، نبيلة، مليكة، علية، إيمان، تكبروسامية من الصحراء الغربية.

إلى كل من علمني حرفاً "أساتذتي"، إلى زملائي في دفعة 2014-2015.

إلى من احتواهم قلبي... إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي المتواضع.

مريم

"إهداء"

أشكر الله العلي العظيم، نعمده على عونهِ وإمداده وفضله الذي أتممنا به هذا العمل،

وصلى الله وسلم على سيدنا محمد خاتم الأنبياء

إلى من جعل الله تحبهُ أقدامها الجنة الخلد، إلى التي تضاهي السماء في عطاياها

إلى التي وصفها فوق كل كلام، إلى نبع الحنان شمس حياتي وقرّة عيني أُمي الحبيبة

أُغلى ما في الوجود أطال الله في عمرها

إلى من أثار دربي بالعلم، إلى من فداني بالغالي والنفيس، إلى من علم برؤيتي في أعلى المراتب

إلى من كَلَمَ الله بالصيبة والوقار، إلى الذي أحتمى به من تحدر الأيام،

إلى من أحمل اسمه بكل افتخار، أبي الغالي

أطال الله في عمره

إلى من أرجو منها الدعوات والخير الحبيبة جدتي أطال الله في عمرها وحفظها

إلى من اعتبرهم هدية الحياة فشاركوني بالرحم والروح

إخواني وأخوانتي

إلى البراعم: مايا، جواد، رانية

إلى كل من تربطني بهم صلة الدم

إلى صديقاتي العمر

إلى من هو في قلبي ولم ينطق به لساني وقلمي

فاطمة الزهراء

قائمة المحتويات

–	الشكر والعرفان
–	الإهداء
–	فهرس المحتويات
–	فهرس الجداول
–	فهرس الأشكال البيانية
ب	مقدمة.....أ، ب
	الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث
04.....	الإشكالية.....
05.....	فرضيات الدراسة.....
05.....	أهمية الدراسة.....
05.....	أهداف الدراسة.....
06.....	أسباب اختيار الموضوع.....
06.....	تحديد المفاهيم والمصطلحات.....
08.....	الدراسات السابقة والمشاهدة.....
13.....	مدى الاستفادة من الدراسات السابقة.....
	الباب الأول: الجانب النظري
	الفصل الأول: النشاط البدني الرياضي
16.....	– تمهيد.....
17.....	1-النشاط البدني الرياضي.....
17.....	1-1 مفهوم النشاط.....
17.....	2-1 مفهوم النشاط البدني.....
17.....	3-1 مفهوم النشاط الرياضي.....
18.....	4-1 مفهوم النشاط البدني والرياضي.....
18.....	5-1 مفهوم حصة النشاط البدني الرياضي.....

19	2 أنواع الأنشطة البدنية.....
19	1-2 النشاط البدني الهوائي.....
19	2-2 النشاط البدني اللاهوائي.....
19	3 أهمية النشاط الرياضي.....
20	4 أهمية ممارسة النشاط الرياضي
20	1-4 الرياضة تحمي من الأمراض.....
20	2-4 الرياضة تساعد على الصبر والتحمل.....
20	3-4 الرياضة تقوي العضلات.....
20	4-4 زيادة مرونة الجسم
21	5-4 التحكم في وزن الجسم.....
21	5 أنواع النشاط البدني والرياضي.....
21	1-5 النشاط البدني والرياضي الداخلي.....
21	2-5 النشاط البدني والرياضي الخارجي.....
21	1-2-5 نشاطات الفرق المدرسية.....
22	2-2-5 النشاطات الخلوية(المعسكرات والخرجات).....
22	3-2-5 النشاطات البدنية من حيث الوسائل والشدة.....
22	3-5 النشاط البدني والرياضي الترويحي.....
23	4-5 النشاط البدني والرياضي التنافسي.....
23	5-5 النشاط البدني والرياضي النفعي.....
23	1-5-5 التمرينات الصباحية.....
23	2-5-5 تمارين الراحة النشطة.....
24	3-5-5 تمرينات من أجل الصحة.....
24	6 خصائص النشاط البدني والرياضي.....
24	7 أهداف النشاط البدني والرياضي.....
24	1-7 هدف التنمية البدنية.....
25	2-7 هدف التنمية المعرفية.....
25	3-7 هدف التنمية النفسية.....
25	4-7 هدف التنمية الحركية.....
26	5-7 هدف التنمية الاجتماعية.....

26.....	6-7 هدف الترويح وأنشطة الفراغ.....
27.....	8 الأسس العلمية للنشاط البدني والرياضي.....
27.....	1-8 الأسس البيولوجية.....
27.....	2-8 الأسس النفسية.....
27.....	3-8 الأسس الاجتماعية.....
28.....	خلاصة.....

الفصل الثاني: السلوك العدواني

30.....	تمهيد.....
31.....	1 مفهوم السلوك.....
31.....	1-1 تعريف السلوك.....
31.....	2-1 دوافع السلوك.....
32.....	2 تعريف العدوان.....
33.....	3 تعريف السلوك العدواني.....
34.....	1-3 النظريات المفسرة للسلوك العدواني.....
34.....	1-1-3 النظرية البيولوجية.....
34.....	2-1-3 نظرية الحفز (الإحباط، السلوك العدواني).....
36.....	3-1-3 نظرية التعليم الاجتماعي " التقليد و الاكتساب.....
36.....	4-1-3 نظرية التفاعل.....
36.....	5-1-3 نظرية التحليل النفسي.....
37.....	2-3 أنواع السلوك العدواني.....
37.....	1-2-3 العدوان الجسدي.....
37.....	2-2-3 العدوان المعنوي.....
38.....	3-2-3 العدوان الجنسي.....
38.....	4-2-3 العدوان الكلامي.....
38.....	5-2-3 العدوان الرمزي.....
38.....	3-3 ضبط السلوك العدواني و التحكم فيه.....
38.....	1-3-3 التنفيث عن السلوك العدواني.....
39.....	2-3-3 التشجيع على اختيار سلوكات بديلة.....

- 39.....3-3-3 زيادة المعرفة بالتأثيرات الضارة بالسلوك العدواني
- 39.....4-3 دوافع السلوك العدواني
- 39.....5-3 أسباب السلوك العدواني
- 40.....1-5-3 الأسباب النفسية
- 42.....2-5-3 الأسباب الاجتماعية
- 42.....1-2-5-3 الأسرة
- 43.....2-2-5-3 المدرسة
- 43.....3-2-5-3 العدوان عن طريق النموذج
- 44.....4 عدوانية المراهقين و حاجتهم للإرشاد و العلاج
- 44.....5 دور الرياضة في تهذيب السلوك العدواني
- 45.....6 التخلص من العدوانية
- 46.....خلاصة

الفصل الثاني: المرحلة العمرية (15-18)

- 48.....تمهيد
- 49.....1 لمحة تاريخية عن المركز المتخصص بإعادة التربية بتيارت "علي معاشي"
- 49.....1-1 شروط الالتحاق بمؤسسة إعادة التربية
- 49.....2-1 أهداف مؤسسات إعادة التربية
- 50.....2 تعريف المراهقة
- 51.....1-2 مراحل المراهقة
- 51.....1-2-1 المراهقة المبكرة
- 51.....2-1-2 المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة)
- 51.....3-1-2 المراهقة المتأخرة (18 إلى 21 سنة)
- 52.....2-2 خصائص المرحلة العمرية (15-18 سنة) المراهقة المتوسطة
- 52.....1-2-2 خصائص القدرات الحركية
- 53.....2-2-2 الخصائص المورفولوجية
- 54.....3-2-2 الخصائص الفيزيولوجية
- 54.....4-2-2 الخصائص الاجتماعية
- 55.....5-2-2 الخصائص الفكرية
- 55.....6-2-2 الخصائص الانفعالية

56.....	3-2 حاجات المراهق.....
56.....	1-3-2 الحاجة إلى الغذاء والصحة.....
57.....	2-3-2 الحاجة إلى التقدير والمكانة الاجتماعية.....
57.....	3-3-2 الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار.....
57.....	4-3-2 الحاجة إلى تحقيق الذات وتأكيداتها.....
57.....	5-3-2 الحاجة إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق.....
58.....	4-2 أشكال المراهقة.....
58.....	1-4-2 المراهقة المتوافقة.....
58.....	1-1-4-2 العوامل المؤثرة فيها.....
59.....	2-4-2 المراهقة المنطوية.....
59.....	1-2-4-2 العوامل المؤثرة فيها.....
59.....	3-4-2 المراهقة العدوانية:(المتمردة).....
60.....	4-4-2 المراهقة المنحرفة.....
60.....	1-4-4-2 العوامل المؤثرة فيها.....
60.....	5-2 أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين.....
61.....	6-2 مشكلات المراهقة.....
61.....	7-2- نصائح عامة لكل مربي لكيفية التعامل مع المراهقين.....
63.....	خلاصة.....

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الأول: منهج البحث وإجراءاته الميدانية

66.....	تمهيد.....
67.....	1- المنهج المتبع.....
67.....	2- الدراسة الاستطلاعية.....
67.....	3- مجتمع البحث.....
68.....	1-3- عينة البحث وكيفية اختيارها.....
68.....	2-3- التعرف على أفراد العينة قيد الدراسة.....
69.....	4- مجالات البحث.....
69.....	5-- ضبط متغيرات الدراسة.....

69.....	5-1- المتغير المستقل
70.....	5-2- المتغير التابع
70.....	6- أدوات البحث
72.....	7- الخصائص السيكومترية لأداة البحث
72.....	7-1- ثبات الاختبار
72.....	7-2- صدق الاختبار
74.....	7-3- موضوعية الاختبار
74.....	8- الدراسة الأساسية
74.....	8-1 الوسائل الإحصائية
76.....	9- صعوبات البحث
77.....	خلاصة

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

79.....	تمهيد
80.....	1- عرض وتحليل النتائج
80.....	1-1 نتائج الاختبارات القبليّة و البعدية للعينه الضابطة
80.....	1-1-1 بعد التهجم أو الاعتداء
81.....	1-1-2 بعد العدوان اللفظي
82.....	1-1-3 بعد سرعة الاستشارة
83.....	1-1-4 بعد العدوان غير المباشر
85.....	1-1- نتائج الاختبارات القبليّة و البعدية للعينه التجريبية
85.....	1-2-1 بعد التهجم أو الاعتداء
86.....	1-2-2 بعد العدوان اللفظي
88.....	1-2-3 بعد سرعة الاستشارة
89.....	1-2-4 بعد العدوان غير المباشر
90.....	1-3- نتائج الاختبار البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية
90.....	1-3-1 بعد التهجم أو الاعتداء
92.....	1-3-2 بعد العدوان اللفظي
93.....	1-3-3 بعد سرعة الاستشارة

94.....4-3-1 بعد العدوان غير المباشر.....

الفصل الثالث: مقابلة النتائج بالفرضيات

97.....مقابلة النتائج بالفرضيات.....

97.....1-1 استنتاج جزئي للفرضية الأولى.....

98.....2-1 استنتاج جزئي للفرضية الثانية.....

99.....3-1 استنتاج جزئي للفرضية الثالثة.....

الاستنتاج العام

الخاتمة

الاقتراحات

المصادر والمراجع

الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
	يمثل الطول و الوزن عند المراهقين (ذكور 15-19 سنة) الأشخاص العاديين	1
	يبين قيمة معامل الصدق الذاتي و الثبات بالنسبة لـ "ر الجدولية" لأبعاد المقياس	2
	يبين نتائج إختبار "ت" لدلالة الفرق بين المتوسطات للإختبار القبلي و البعدي لبعد التهجم أو الاعتداء للعيينة الضابطة.	3
	يبين نتائج إختبار "ت" لدلالة الفرق بين المتوسطات للإختبار القبلي و البعدي لبعد العدوان اللفظي للعيينة الضابطة.	4
	يبين نتائج إختبار "ت" لدلالة الفرق بين المتوسطات للإختبار القبلي و البعدي لبعد سرعة الإستثارة للعيينة الضابطة.	5
	يبين نتائج إختبار "ت" لدلالة الفرق بين المتوسطات للإختبار القبلي و البعدي لبعد العدوان غير المباشر للعيينة الضابطة.	6
	يبين نتائج إختبار "ت" لدلالة الفرق بين المتوسطات للإختبار القبلي و البعدي لبعد التهجم أو الإعتداء للعيينة التجريبية.	7
	يبين نتائج إختبار "ت" لدلالة الفرق بين المتوسطات للإختبار القبلي و البعدي لبعد العدوان اللفظي للعيينة التجريبية.	8
	يبين نتائج إختبار "ت" لدلالة الفرق بين المتوسطات للإختبار القبلي و البعدي لبعد سرعة الإستثارة للعيينة التجريبية.	9
	يبين نتائج إختبار "ت" لدلالة الفرق بين المتوسطات للإختبار القبلي و البعدي لبعد العدوان غير المباشر للعيينة التجريبية.	10
	يبين نتائج إختبار "ت" لدلالة الفرق بين المتوسطات للإختبار البعدي لبعد التهجم أو الإعتداء للعينتين الضابطة و التجريبية.	11
	يبين نتائج إختبار "ت" لدلالة الفرق بين المتوسطات للإختبار البعدي لبعد العدوان اللفظي للعينتين الضابطة و التجريبية.	12
	يبين نتائج إختبار "ت" لدلالة الفرق بين المتوسطات للإختبار البعدي لبعد سرعة الإستثارة للعينتين الضابطة و التجريبية.	13
	يبين نتائج إختبار "ت" لدلالة الفرق بين المتوسطات للإختبار البعدي لبعد العدوان غير المباشر للعينتين الضابطة و التجريبية.	14

قائمة الأشكال البيانية

الرقم	العنوان	الصفحة
1	يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدي للعيينة الضابطة في بعد التهجم أو الإعتداء.	
2	يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدي للعيينة الضابطة في بعد العدوان اللفظي	
3	يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدي للعيينة الضابطة في بعد سرعة الإستثارة	
4	يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدي للعيينة الضابطة في بعد العدوان غير المباشر.	
5	يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدي للعيينة التجريبية في بعد التهجم أو الإعتداء.	
6	يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدي للعيينة التجريبية في بعد العدوان اللفظي.	
7	يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدي للعيينة التجريبية في بعد سرعة الإستثارة.	
8	يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدي للعيينة التجريبية في بعد العدوان غير المباشر.	
9	يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي للعيينة الضابطة و العينة التجريبية في بعد التهجم أو الإعتداء.	
10	يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي للعيينة الضابطة و العينة التجريبية في بعد العدوان اللفظي.	
11	يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي للعيينة الضابطة و العينة التجريبية في بعد سرعة الإستثارة.	
12	يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي للعيينة الضابطة و العينة التجريبية في بعد العدوان غير المباشر.	

مقدمة:

أصبحت الرياضة في العصر الحاضر ظاهرة حضارية لها تأثيرها الفعال ومداهها الواسع، وهي علم لها أصولها ومبادئها، وإن مداها أصبح أكثر من ذلك لما لها من أهمية بالغة في حياة الأفراد والمجتمعات، وتعرف من خلال الأساس البدني والصحي على أنها وسيلة لاكتساب اللياقة البدنية ومن ثم التمتع بالصحة الجيدة كما تعمل على إعداد فرد متكامل ومتوازن بتنمية صفاته البدنية والعقلية والاجتماعية كالروح الرياضية العالية والتخلص من التوتر والقلق والاضطرابات اليومية، فالتربية البدنية والرياضية الحديثة نظاما تربويا قائما بذاته يتضمن مجموعة من النشاطات التي لها دور مهم في إنهاء التوترات النفسية العالية الناتجة من ظروف الحياة، ونظرا لهذه الأهمية أدرج النشاط البدني الرياضي في البرامج التعليمية في المؤسسات التربوية، والذي يهدف إلى تجنب الفرد، وبناء شخصيته المتكاملة، وتهذيب وتعديل سلوكه، حتى يستطيع التكيف مع متطلبات الحياة، وتحقيق السعادة له ولمجتمعه .

وبما أن الحياة مليئة بمجموعة من التغيرات يمر بها الفرد في حياته والتي تكشف الضوء عن الحقائق المصاحبة للمراهقة والتي هي مرحلة يحتاج فيها المراهق للإثارة والمغامرة ومجال لتفيس طاقته، حيث أن الفلاسفة أطلقوا عليها اسم "الولادة الثانية" لتمييزها بمجموعة من الاضطرابات التي يحدث فيها التحول الكامل للمراهق من الناحية النفسية والاجتماعية التي ينجم عنها تصرفات إما سلبية أو إيجابية و لعل السلوك العدواني أحد أهم هذه التصرفات السلبية والذي يعتبر بمثابة التعبير الخارجي للمشاعر العدوانية المكبوتة والتي منها حب الانتقام والسيطرة على مشاعر الغير، فموضوع العدوان واحد من الموضوعات التي شغلت اهتمام العديد من العلماء والباحثين في الوقت الذي أصبح فيه استخدام العدوان ظاهرة طبيعية مصاحبة لكل زمان ومكان، وفي إطار الاهتمام المتكامل بالنشاط الرياضي وإيماننا بالدور الذي يلعبه في إيجاد السبل الكفيلة للتخفيف من هذه السلوكات المنتشرة في المجتمع والكشف عن طبيعتها، ارتأينا من خلال هذا البحث أن نلم بمختلف جوانب الموضوع الذي نحن بصدد دراسته.

إن العمل في دراستنا انصب على موضوع "أثر برنامج تربوي مقترح بالأنشطة البدنية والرياضية في تعديل السلوك العدواني لدى نزيلات مؤسسة إعادة التربية".

وقد قسمنا موضوع بحثنا إلى: **الباب الأول (الجانب النظري)** والذي يحتوي على ثلاثة فصول تمثلت في:

الفصل الأول: النشاط البدني والرياضي.

الفصل الثاني: السلوك العدواني.

الفصل الثالث: المرحلة العمرية "المراهقة المتوسطة (15-18)"

الباب الثاني: (الجانب التطبيقي) ويحتوي على ثلاثة فصول تمثلت في:

الفصل الأول: منهج البحث و إجراءاته الميدانية.

الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج.

الفصل الثالث: مقارنة النتائج بالفرضيات.

حيث توصلنا من خلال عرض ومناقشة النتائج إلى مجموعة من الاستنتاجات الهامة نذكر منها:

-النشاط البدني الرياضي يخلق جو علاجي يقلل من عدوانية ممارسيه.

- النشاط البدني والرياضي له دور كبير في خفض درجة العدوانية لدى المراهقين .

-يساهم النشاط البدني والرياضي في الترويح عن النفس وازان السلوك.

-كلما كانت ممارسة النشاط البدني أكثر قلت السلوكات العدوانية وزاد الاندماج بين أفراد المجتمع.

وفي الأخير خلصنا إلى مجموعة من الاقتراحات من أجل البحث أكثر في هذا الميدان منها:

- اهتمام الباحثين في المستقبل بدراسة موضوع السلوك العدواني وربطه بمختلف المتغيرات الأخرى,

- التأكيد على الدور الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي في التقليل من السلوكات السلبية التي تؤثر في المجتمع.

- برمجة محاضرات وإقامة لوحات إخبارية تحسيسية تنبذ ظاهرة العدوان.

- توفير برامج توعية وتأهيل للآباء والأمهات لإتباع الأساليب الحديثة في التنشئة بهدف تكوين الشخصية

السليمة لأفراد المجتمع وخاصة المراهقين.

التعريف بالبحث

1-الإشكالية:

لقد بات النشاط البدني الرياضي من أهم حاجات العصر الحالي، في الوقت الذي أصبحت فيه التربية البدنية الرياضية بأنواعها المتعددة ميدانا هاما من ميادين التربية الحديثة، وعنصرا قويا في إعداد مواطن صالح، وهذا بتزويده بمختلف المهارات والخبرات الواسعة، والتي تمكنه من ضبط نفسه وعلاجه، اجتماعيا، وحركيا بالإضافة إلى التكيف مع المجتمع.

حيث أن النشاط البدني الرياضي في الوقت الراهن يعتبر ملاً للفراغ وهذا نظرا للفهم الخاطئ، فهو يلعب دور كبير في ضبط السلوك بمختلف أنواعه وخاصة السلوك العدواني، والذي يكاد فيه البعض من الباحثين أن يتفقوا على أنه ذلك السلوك الذي يؤدي إلى إلحاق الأذى الشخصي بالغير، وقد يكون الأذى نفسي أيضا أي على شكل إهانة أو تحفيز، أو يكون جسدي كالضرب واللكم، ويختلف معنى العدوان من مجال لآخر، ففي المجال الرياضي بالأخص يختلف باختلاف طبيعة النشاط الممارس.

ورغم هذا إلا أن النشاط البدني الرياضي لم يلق حظا ضمن ثقافتنا حيث لا يمكن إيجاد بديلا له نظرا للدور الذي يلعبه في حياة الفرد، وعلى هذا الأساس لابد من رد اعتباره و دمج في الثقافة بشكل جدّي في مختلف المؤسسات، ولا سيّما مؤسسات إعادة التربية، التي بدورها تساهم في التخفيف من الضغط النفسي، و دمج نزلاء هذه المؤسسات في مجريات اللعب لتجعل انفعالاتهم أقوى من كل قدرة على التحكم في النفس، بحيث تصرف عنهم الرغبات العدوانية المكبوتة .

حيث قمنا بدراسة ملفات النزيلات لمعرفة أسباب الحكم عليهن فوجدنا أن نسبة كبيرة من نزيلات مؤسسة إعادة التربية لولاية تيارت حكم عليهن نتيجة تصرفاتهن العدوانية كالاكتداء على ملك الغير، وتخطيم أملاك عمومية، محاولة إيذاء النفس والانتحار.

ومن هنا جاءت دراستنا للإجابة على التساؤل التالي:

التساؤل العام:

-هل للبرنامج التربوي المقترح بالأنشطة الرياضية تأثير في تعديل السلوك العدواني لدى نزيلات مؤسسة إعادة التربية لولاية تيارت؟

التساؤلات الجزئية:

1-هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينة الضابطة؟

2-هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي؟

3- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للعينه الضابطة و العينه التجريبية لصالح العينه التجريبية ولصالح العينه التجريبية؟

2-فرضيات الدراسة:

أ/ الفرضية العامة:

- للبرنامج التربوي المقترح بالأنشطة البدنية الرياضية أثر في تعديل السلوك العدواني لدى نزيلات مؤسسة إعادة التربية.

ب/ الفرضيات الجزئية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينه الضابطة .

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للعينه التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للعينه الضابطة و العينه التجريبية ولصالح العينه التجريبية.

3-أهمية الدراسة:

تتحلى أهمية الدراسة في إلقاء الضوء عن انعكاسات النشاط البدني الرياضي على الجانب السلوكي والذي يكمن في صفة العدوانية التي أصبحت ظاهرة في المجتمع عامة وعند المراهقين خاصة ، و التي تعمل مؤسسات إعادة التربية على تعديلها ، والتقليل من مظاهر السلوك العدواني.

ولذلك نبحت عن الطرق والأساليب من أجل معالجة السلوكات العدوانية عند المراهقين ونخص بالذكر نزيلات مؤسسة إعادة التربية من خلال الأنشطة البدنية الرياضية.

4-أهداف الدراسة :

1-الكشف عن دور النشاط البدني الرياضي في تعديل السلوكات العدوانية لدى المراهقين في مؤسسات إعادة التربية.

2-معرفة تأثير وانعكاسات النشاط البدني الرياضي على السلوك العدواني.

3-إبراز أثر النشاط البدني الرياضي داخل مؤسسات إعادة التربية .

4- دراسة أبعاد السلوك العدواني من خلال برنامج النشاط البدني الرياضي .

5-أسباب اختيار موضوع البحث:

-من أهم الأسباب التي دفعتنا إلى اختيار الموضوع ما يلي:

1-صلاحيه المشكله للدراسة النظرية والتطبيقية.

2-قلة الاهتمام بفترة المراهقات الذي يمتد إلى الحد الأقصى من التأثير على المجتمع.

3-الميل و الرغبة في معالجة السلوكات العدوانية نظرا لانتشارها في مختلف فئات المجتمع.

4- يعد تكملة و إثراء للبحوث السابقة، التي تهتم بهذا الجانب المهم.

6-تحديد المفاهيم و المصطلحات:

6-1البرنامج:

التعريف الاصطلاحي:

منهج موضوع، أو خطة متبعة لغرض ما¹.

التعريف الإجرائي:

مجموعة من الخبرات التعليمية التي يمارسها الأفراد بغرض خفض سلوكهم العدواني، وهذه الخبرات معتمدة في مجملها على مجموعة أنشطة متنوعة (ألعاب رياضية ترويحية، مسرحيات) والتي تسعى لتحقيق أهداف البحث.

6-2 النشاط البدني الرياضي:

التعريف الاصطلاحي:

يعرفه "مات فيف": أنه نشاط ذو شكل خاص، وجوهر المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات وضمان أقصى تحديد لها، وبذلك فعلى ما يميز النشاط الرياضي بأنه التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة، لا من أجل الفرد الرياضي وإنما من أجل النشاط في حد ذاته².

التعريف الإجرائي:

هو النشاط البدني الموجه و المنظم الذي تحكمه قواعد وأسس منظمة تهدف إلى إعداد الفرد إعدادا متكاملًا بدنيا واجتماعيا وعقليًا ونفسيا والارتقاء بكفاءته كما يعتبر النشاط المفعم باللعب التنافسي الداخلي والخارجي.

6-3 السلوك العدواني:

التعريف الاصطلاحي:

هو سلوك هجومي يحاول فيه الفرد أن يقوم بعمل ضد بنيته لكي يحصل على أهدافه أو يجد مخرجًا لتوتره³. وهو سلوك يتجه به صاحبه إلى إيقاع الأذى بالأشخاص الآخرين أو ممتلكاتهم إما بدنيا أو لفظيا أو بأي طريقة أخرى⁴.

التعريف الإجرائي:

السلوك العدواني هو أي فعل عدواني يمارسه المراهق اتجاه الآخرين.

6-4 المراهقة:

التعريف الاصطلاحي:

¹ - المنجد في اللغة العربية المعاصرة، منشورات دار الشرق، بيروت، لبنان ص 85.
² - أمين أنور الخولي: الرياضة و المجتمع، المجلس الوطني للثقافة والآداب و الفنون، الكويت، 1996 ص 32.
³ - سعدية علي باهر: سيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية، بيروت، 1980، ص 97.
⁴ - محمد حسن علاوي: "سيكولوجية العنف والعدوان في الرياضة"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998، ص 16.

تعتبر مرحلة اكتمال نهائي ونضج ورشد المراهق ليس جنسيا فقط بل جسميا وعقليا واجتماعيا و بذلك يبدأ المراهق في تغيير ثوب الطفولة لارتداء ثوب الرجولة، ثوب الاستقرار والانسجام الحركي⁵.

التعريف الإجرائي:

هي مرحلة الانتقال التدريجي نحو النضج البدني، الجنسي، العقلي والنفسي.

5-6 مؤسسات إعادة التربية:

التعريف الاصطلاحي:

هي مؤسسات إصلاحية أنشأت لحل المشاكل الإنحرافية للقصر بحيث تهدف إلى حجز المنحرفين بعيدا عن المجتمع لحمايته⁶.

التعريف الإجرائي:

هي مؤسسات تربوية خاصة بتعديل و إصلاح الانحرافات الاجتماعية و الخلقية للقصر.

7-الدراسات السابقة والمشاهدة:

7-1 دراسة الأستاذ إزيان إسماعيل "رسالة الماجستير تحت عنوان:

دور حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من أشكال العدوان لدى المراهقين(15-18)

دراسة ميدانية أجريت سنة 2011/2012، اتبع الباحث فيها المنهج الوصفي.

فرضيات الدراسة:

- حصة التربية البدنية و الرياضية تلعب دور فعال في التقليل من أشكال العدوان لدى المراهق.

-لحصة التربية البدنية و الرياضية دور مهم في اتزان سلوك المراهق

-طريقة تعامل المدرس أثناء حصة ت ب ر تلعب دور إيجابي في تجنب الوقوع في السلوكات العدوانية.

أهم النتائج المتوصل إليها:

حصة التربية البدنية والرياضية لها دور في التخفيض من السلوك العدواني عند المراهقين.

لحصة التربية البدنية والرياضية دور فعال في التقليل من أشكال العدوان للمراهق.⁷

7-2 دراسة الأستاذ "عميسى جعدل"رسالة ماجستير تحت عنوان:

مساهمة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من السلوكات العدوانية لدى المرحلة الثانوية

⁵ - د. بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة.

⁶ سعاد سوفان: دور مؤسسات حماية الطفولة في تأهيل الحدث الجانح، رسالة لنيل د، كلية علوم التربية، الرباط، 2003-2004، ص30.

⁷ - إزيان إسماعيل: دور حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من أشكال العدوان للمراهقين(15-18)، رسالة ماجستير 2012.

دراسة ميدانية أجريت سنة 2010/2011 ، اتبع الباحث فيها المنهج الوصفي .

فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة: تساهم التربية البدنية والرياضية في التخفيف من السلوكيات العدوانية في المرحلة الثانوية.

الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في درجة السلوك.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين في درجة السلوك العدواني.

أهم النتائج المتوصل إليها:

حققت الدراسة أهم أهدافها وهي مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف والتقليل من السلوكيات العدوانية لدى مراهقين المرحلة الثانوية⁸.

7-3 دراسة الأستاذ "كمال قلفوط" رسالة ماجستير تحت عنوان:

الاتصال التربوي بين الأستاذ والتلميذ ودوره في ضبط سلوك تلاميذ المرحلة الثانوية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية (15-18) سنة.

دراسة ميدانية أجريت سنة 2010/2011، اتبع الباحث فيها المنهج الوصفي .

فرضيات الدراسة:

- الاتصال التربوي بين الأستاذ والتلميذ له أهمية كبيرة في ضبط سلوك تلاميذ المرحلة الثانوية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

- لتكوين الأستاذ دور في نجاحه في ضبط سلوك التلميذ المراهق

لشخصية أستاذ ت ب ر دور مهم في سلوك التلميذ المراهق

لمعوقات الاتصال التربوي دور سلبي في تعديل سلوك تلاميذ المرحلة الثانوية .

أهم النتائج المتوصل إليها:

الاتصال التربوي الهادف بين طرفي العملية التعليمية له دور جيد في تعديل وضبط السلوك عند تلاميذ المرحلة الثانوية.

التكوين الجيد والعالي للأستاذ له دور في تعديل وضبط السلوك خلال حصة التربية البدنية والرياضية⁹.

7-4 دراسة الأستاذ "ياسين مسلم محارب أبو حطب" رسالة ماجستير في علم النفس تحت عنوان:

فاعلية برنامج مقترح لتخفيف السلوك العدواني لدى طلاب الصف التاسع أساسي بمحافظات غزة.

أهم النتائج المتوصل إليها:

⁸ عيسى جعلد: مساهمة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من السلوكيات العدوانية لدى المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير . 2011.

⁹ -كمال قلفوط: الاتصال التربوي بين الأستاذ والتلميذ ودوره في ضبط سلوك تلاميذ المرحلة الثانوية أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية (15-

18) سنة، رسالة ماجستير 2011.

من خلال البرنامج الإرشادي توصل الباحث إلى أن له دور في التخفيف من السلوكيات العدوانية لدى تلاميذ هذه المرحلة .

أي أن الجلسات النفسية المقدمة للطلاب كان لها أثر في الرفع من معنوياتهم النفسية والتقليل من عدوانيتهم.¹⁰

7-5دراسة الأستاذ:"الناصر" مذكرة لنيل شهادة ماجستير تحت عنوان:

دراسة حول مظاهر السلوك العدواني لدى المراهقين في المدارس الثانوية بالكويت سنة 2000.
اتبع الباحث فيها المنهج الوصفي.

فرضيات الدراسة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين فيما يخص حجم الممارسات الضارة للمجتمع لصالح الذكور
هناك فروق ف يبعض العوامل المكونة للسلوك العدواني حسب متغير السن
هناك فروق في بعض العوامل المكونة للسلوك العدواني حسب نوع المكان أو المنطقة.
أهم النتائج المتوصل إليها:

وجود فروق جوهرية في بعض العوامل المكونة للسلوك العدواني وفق انتسابهم إلى فئة عمرية معينة .
هناك فروق بين الجنسين فيما يخص الممارسات الضارة للمجتمع و معظم الفروق تشير إلى تميز الذكور بالقدر الأكبر على الإناث.

عدم وجود فروق جوهرية بين نوع المكان أو المنطقة.¹¹

7-6دراسة الأستاذ : "أحمد أمين فوزي" تحت عنوان :

العدوانية و علاقتها ببعض السمات الشخصية في مرحلة المراهقة .
مجلس النشر العلمي لجامعة الكويت لسنة 2006

أهداف الدراسة :

الكشف عن العلاقة بين العدوانية و السمات الشخصية بالنسبة لطلاب المرحلة الثانوية
أهم النتائج المتوصل إليها:

وجود علاقة إرتباطية موجبة بين العدوان و القلق العام والانبساط والانطواء.
وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المرتفعين و المنخفضين في العدوانية لصالح مرتفعي العدوانية على متغير الانطواء والانبساط.

وجود فروق ذات دلالة إحصائية على متغير القلق العام بين مجموعتي الدرجة المرتفعة و المنخفضة على مقياس العدوانية لصالح المجموعة المرتفعة.

¹⁰ - ياسين مسلم محارب أبو حطب:"فاعلية برنامج مقترح لتخفيف السلوك العدواني لدى طلاب الصف التاسع أساسي ،رسالة ماجستير ،بمحافظة غزة".،

¹¹ -الناصر: دراسة حول مظاهر السلوك العدواني لدى المراهقين في المدارس الثانوية،شهادة ماجستير،الكويت،سنة 2000.

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ذوي الدرجات المرتفعة و المنخفضة في العدوانية على متغير تقدير الذات¹².

7-7 دراسة الأستاذ "واضح محمد الأمين" رسالة ماجستير تحت عنوان:

دور التربية البدنية و الرياضية في خفض السلوك العدواني للتلاميذ المراهقين بجامعة الجزائر. 2005
اتبع الباحث فيها المنهج الوصفي.

فرضيات الدراسة:

هناك فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد السلوك العدواني بين المجموعة الممارسة و المجموعة غير الممارسة للتربية البدنية و الرياضية دور في خفض السلوك العدواني للتلاميذ المراهقين.

أهم النتائج المتوصل إليها:

- للتربية البدنية و الرياضية دور و أثر في خفض السلوك العدواني للتلاميذ المراهقين.
هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الأبعاد الأربعة للعدوان (جسدي، لفظي، الغضب، العدوان غير المباشر) بين المجموعة الممارسة و المجموعة الغير ممارسة للتربية البدنية و الرياضية لصالح التلاميذ الممارسين.¹³

7-8 دراسة الأستاذ "إبراهيمي طارق" شهادة ماجستير تحت عنوان:

العوامل الاجتماعية المؤدية للسلوك العدواني و أثر النشاط البدني الرياضي في تعديلها لدى المراهق الجزائري جامعة الجزائر 03 سيدي عبد الله سنة 2009-2010، اتبع الباحث فيها المنهج الوصفي التحليلي.

أهداف الدراسة:

معرفة دور التنشئة الاجتماعية في العنف الرياضي .
ومعرفة ظاهرة السلوك التخريبي و أعمال الشغب وآثارها و مظاهرها و أسبابها.

فرضيات الدراسة:

- لا توجد علاقة إرتباطية بين عوامل التنشئة الأسرية و السلوك العدواني.
- لا توجد علاقة إرتباطية بين العوامل الاجتماعية و السلوك العدواني.
- لا توجد علاقة إرتباطية بين العوامل الاقتصادية للأسرة و السلوك العدواني.
- لا توجد علاقة إرتباطية بين النشاط الرياضي التنافسي و السلوك العدواني لدى المراهق الجزائري.

¹² - أحمد أمين فوزي: العدوانية و علاقتها ببعض السمات الشخصية في مرحلة المراهقة، مجلس النشر العلمي لجامعة الكويت ، 2006.

¹³ - واضح محمد الأمين: "دور التربية البدنية و الرياضية في خفض السلوك العدواني للتلاميذ المراهقين"، رسالة ماجستير، بجامعة الجزائر 2005.

أهم النتائج المتوصل إليها :

تبين أن أغلب الدارسين من المراهقين من (17-22) سنة مستواهم الدراسي ابتدائي بنسبة 32% كما احتل المستوى الدراسي للأب نسب 29% .

تحقق الهدف الذي يتعلق بأنماط السلوك العدواني السائد لدى المراهق في الملاعب الرياضية وجود دور متوسط إلى حد ما للوضع الاجتماعي للأسرة في السلوك العدواني لدى المراهق.

وجود دور متوسط نوعا ما للنشاط الرياضي التنافسي في السلوك العدواني.

وجود دور جيد للتنشئة الأسرية في السلوك العدواني لدى المراهق¹⁴ .

7-9 دراسة الأستاذ "بوجمعي إسحاق" شهادة ماستر تحت عنوان:

أهمية ممارسة التربية البدنية و الرياضية في التقليل من السلوكات العدوانية لدى فئة المراهقين (15-18).

جامعة حسيبة بن بوعلي -شلف- (2011-2012)

اتبع الباحث المنهج الوصفي

فرضيات الدراسة :

- ممارسة ت ب ر تنعكس إيجابا على خفض درجة العدوان لدى المراهقين.

- هناك فروق دالة إحصائية بين الذكور و الإناث الممارسين لحصة ت ب ر في درجة العدوان لصالح الذكور.

- هناك فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين لحصة ت ب ر و التلاميذ المعفيين في درجة العدوان لصالح المعفيين.

أهم النتائج المتوصل إليها:

أسفرت نتائج التحليل الإحصائي التي توصل إليها الباحث إلى وجود فروق في درجة العدوان بين مجموعة الممارسين و مجموعة غير الممارسين و التي تمثلت في:

-توجد فروق دالة إحصائية حسب متغير الجنس في درجة العدوان لصالح الذكور .

-توجد فروق دالة إحصائية حسب متغير ممارسة النشاط البدني في درجة العدوان لصالح التلاميذ غير الممارسين¹⁵ .

8- مدى الاستفادة من الدراسات السابقة:

تعتبر الدراسات السابقة من أهم المحاور التي يجب على الباحث التطرق إليها ،حيث بشري من خلالها بحثه و يزيد من قوته ، فهي تدل على المشكلات التي تمت معالجتها من قبل و التي لازالت في حاجة إلى الدراسات أو البحث و ما

¹⁴ - إبراهيم طارق:"العوامل الاجتماعية المؤدية للسلوك العدواني و أثر النشاط البدني الرياضي في تعديلها لدى المراهق الجزائري" شهادة ماجستير

جامعة الجزائر 03 سيدي عبد الله، 2010

¹⁵ -بوجمعي إسحاق:" أهمية ممارسة التربية البدنية و الرياضية في التقليل من السلوكات العدوانية لدى فئة المراهقين (15-18)شهادة ماستر.

جامعة حسيبة بن بوعلي شلف، 2012 .

ينبغي إنجازها ، كما أنها توضح للباحث مختلف الجوانب التي تكوّن البحث ، و معالجتها بالنسبة لمشكلة البحث الحالية ، كما توضح للباحث إن كانت إشكالية بحثه طرحت من قبل ، الأمر الذي يستدعي المزيد من البحث في هذه الإشكالية¹⁶ .

وعلى هذا الأساس عملنا على جمع بعض الدراسات السابقة و المشاهدة مستفيدين من نتائجها في إنجاز هذا البحث العلمي على نحو أفضل ، حيث تناولنا بعض الدراسات التي لها علاقة بموضوع البحث من حيث المنهج والتي كلها استخدمت المنهج الوصفي، أما من حيث أهم النتائج المتوصل إليها بصفة عامة تبرز دور التربية البدنية والرياضية في خفض السلوك العدواني، إلا أن استفادتنا كانت قليلة وهذا راجع لقلة الدراسات التي تهتم بمواضيع مؤسسة إعادة التربية.

¹⁶-Jean pierre famos, Florance guérie : la connaissance de soi physique de l'éducation physique et sport, France p44 .

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول

النشاط البدني والرياضي

تمهيد:

من المعروف أن قلة النشاط البدني والرياضي يعتبر أحد أهم التغيرات التي حدثت في المجتمعات العربية في العقود القليلة الماضية، حيث ازدادت الأعمال المكتبية على حساب الأعمال التي تتطلب جهداً بدنياً بشكل ملحوظ، كما أن توفر وسائل النقل الحديثة والمعدات الكهربائية وانتشار وسائل التقنية بأنواعها لعب دوراً أساسياً في انخفاض النشاط البدني والرياضي عند غالبية أفراد المجتمع العربي.

ومن المؤكد حالياً أن قلة ممارسة النشاط البدني والرياضي يعد أحد عوامل الخطورة الرئيسية لانتشار معظم الآفات الاجتماعية، ولكن المشكلة لا تتعلق بقلة ممارسة النشاط البدني والرياضي بقدر ما تتعلق بالضغط النفسية والمشاكل اليومية مما يؤدي إلى حياة تكثر فيها السلوكيات العدوانية عند قطاع واسع من أفراد المجتمع، ومما يفاقم في هذا الوضع انتشار المعلومات والمفاهيم الخاطئة والمتعلقة بممارسة النشاط البدني عن طريق بعض وسائل الإعلام، خاصة التلفزيون والانترنت والمجلات التجارية، وقد أوجد ذلك غلطا وخلطاً كبيرين عند الجمهور مما صعب عليه فرز المعلومات الصحيحة من المعلومات الخاطئة.

1-النشاط البدني الرياضي:

1-1- مفهوم النشاط:

هو وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد ودوافعه، وذلك من خلال تهيئة المواقف التي يقابلها الفرد في حياته اليومية.¹⁷

1-2- مفهوم النشاط البدني:

يعني حركة جسم الإنسان بواسطة العضلات مما يؤدي إلى صرف طاقة تتجاوز ما يصرف من طاقة أثناء الراحة ويدخل ضمن هذا التعريف جميع الأنشطة البدنية الحياتية، كالقيام بالأعمال البدنية اليومية من المشي وحركة وتنقل وصعود الدرج، أو العمل البدني في المنزل أو الحديقة أو المزرعة، أو القيام بأي نشاط بدني أو حركي ترويجي، يتضح إذن أن النشاط البدني هو سلوك يقوم به الفرد بعرض العمل أو الترويح أو العلاج أو الوقاية، سواء كان عفويًا، أو مخطط له.¹⁸

1-3- مفهوم النشاط الرياضي:

يتمثل النشاط الرياضي في الانقباضات العضلية التي تحتاج إلى طاقة لاستمرارها.¹⁹ يحتوي النشاط الرياضي على رياضات فردية وألعاب جماعية طبقاً للتصميم التنافسي لها، والذي يستهدف تحقيق أهداف تتعلق بالجوانب التربوية بالدرجة الأولى، فيمكن لكل إنسان أن يجد لنفسه نوعاً من الرياضة التي تتفق مع حاجاته وميوله.

وتعددت التعاريف حول النشاط الرياضي منها:

في سنة 1987 عرفه "تشارلز بيوكر" بأنه ذلك النوع من النشاط الذي ينمي القدرة الجسمية في الإنسان عن طريق الأجهزة العضوية المختلفة وينتج عنها القدرة على الشفاء ومقاومة التعب.

ويشير "هوفشتيتير" إلى أن ما يميز فرق الألعاب الجماعية بالكرة هو ذلك الفن الخاص بالعمل الجماعي، وهو عبارة عن نمط من الاعتماد المباشر المتبادل بين اللاعبين.

وفي سنة 1999 عرف كل من "محمد حسن علاوي" و"محمد نصر الدين رضوان" النشاط الرياضي بأنه أحد الأنشطة البشرية الهامة التي تهدف إلى تربية الفرد تربية شاملة ومتزنة.

17- محمد الحمامي، أمين الخواي: أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990، ص 29.

18- أسامة كامل راتب: النشاط البدني والاسترخاء، دار الفكر العربي، ط1، 2004، ص 29.

19- جهاء الدين سلام: فسيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص 185.

فالنشاط الرياضي نمط شائع من أنماط النشاط البدني غير موحد ويتضمن كل من: اللعب، المنافسة، العمل، وينتج عن جملة هذه الظواهر الثلاث عدم ثبوت نظرياته ووجود خلافات حول مفاهيمه ومعانيه²⁰

1-4- مفهوم النشاط البدني والرياضي:

يعرفه "مات فيف": "بأنه نشاط ذو شكل خاص جوهره المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات وضمأن أقصى تحديد لها وبذلك فإن ما يميز النشاط الرياضي البدني هدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة لا من أجل الفرد الرياضي وإنما من أجل النشاط في حد ذاته"²¹.

1-5- مفهوم حصة النشاط البدني الرياضي:

يعتبر النشاط البدني والرياضي إحدى اتجاهات الثقافة الرياضية التي يرجع أساسها إلى قديم الزمان، حينما كان الإنسان البدائي الأول يمارس كثيراً من ضروبها تلقائياً، ضمناً لإشباع حاجاته الأولية، فأقام مسابقات العدو والجري والسباحة والرمي، المصارعة القفز وغيرها من النشاطات الرياضية الأخرى محاكياً أجداده الأولون ومستفيداً من خلفية الرياضة السابقة، ثم أضاف إلى هذه النشاطات الأساسية بعض الوسائل كالكرات، المضارب والشبكات ووضع لها القوانين واللوائح، وأقام بعض التدريبات والمنافسات وعمل جاهداً على تطويرها وارتقاها حتى أصبحت إحدى الظواهر الاجتماعية الهامة التي تؤثر في سائر الأمم وأصبحت عنوان لكفاح الإنسان ضد الزمن وذلك ليلعب أعلى المستويات في الأداء والمهارة.

أما في عصرنا هذا فإن النشاط البدني والرياضي أصبح عنصراً من عناصر التضامن بين المجموعات الرياضية ورخصة لشباب العالم أجمع ليتعاونوا بعضهم على بعض خدمة للمجتمع، بالإضافة إلى ذلك فهو يساهم في تحقيق ذات الفرد بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق الصراع وبذل الجهود فهو يعد عاملاً من عوامل التقدم الاجتماعي وفي بعض الأحيان التقدم المهني.²²

إذن يعتبر النشاط البدني والرياضي عاملاً أساسياً في إعداد الفرد للدخول إلى الحياة العادية والعملية.

2- أنواع الأنشطة البدنية:

²⁰ - رمضان ياسين: علم النفس الرياضي، دار أسامة للنشر والتوزيع، ط1، الأردن، 2008، ص54-55.

²¹ - أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني للثقافة والآداب والفنون، سلسلة عالم المعرفة، ط1، الكويت، 1996، ص32.

²² - علي يحي المنصوري: الثقافة والرياضة الجزء الأول، ط1، 1971، ص209-210.

ينقسم النشاط البدني إلى نشاط بدني هوائي ونشاط بدني غير هوائي.

2-1- النشاط البدني الهوائي:

يعتمد النشاط البدني الهوائي على استخدام الأوكسجين لإنتاج الطاقة، وبتعبير آخر هو ذلك النشاط البدني المعتدل الشدة الذي يمكن للشخص من الاستمرار في أداءه بشكل متواصل لعدة دقائق، بدون الشعور بتعب ملحوظ يمنعه من الاستمرار فيه، وهو نشاط بدني يتميز بوتيرة مستمرة، مثل المشي السريع، الهرولة، الجري، ركوب الدراجة الثابتة أو العادية، السباحة، نط الحبل، وما شابه ذلك، وكلمة الهوائي إغريقية الأصل تعني استخدام الأوكسجين في عمليات إنتاج الطاقة للعضلات، وليس لها علاقة بالهواء الطلق كما يعتقد البعض.

2-2- النشاط البدني اللاهوائي:

هو نشاط بدني مرتفع الشدة لا يمكن الاستمرار في أداءه إلا فترة قصيرة تصل إلى دقيقة أو أقل، كالجري لشخص غير متدرب على الجري، أو استخدام الدراجة بسرعة عالية، ويتم الحصول على الطاقة من مصادر لا تعتمد على الأوكسجين المستنشق.²³

3- أهمية النشاط الرياضي:

يمكن إجمال أهمية النشاط الرياضي فيما يلي:

- استنفاد الطاقة الزائدة.
- تحقق النمو النفسي المتوازن.
- يكسب النشاط الرياضي الإنسان القدرة على تقدير وتمييز السلوك.
- رفع الكفاءة للأجهزة الحيوية للفرد كالجهاز التنفسي، وذلك لأن ممارسة النشاط يقوي عضلات القلب.
- إن للنشاط الرياضي تأثيراً إيجابياً في التغلب على المشكلات التي تؤثر على الكفاءة، والقدرة الوظيفية لأجهزة الجسم الحيوية وخاصة القلب والرئتين.
- إنه توجد حاجة ماسة لتطوير المهارات والقدرات البدنية التي تمكن الشاب من اختبار واستخدام النشاط الاستخدام الأمثل والمناسب لوقت الفراغ.
- يعمل النشاط الرياضي على تحقيق التوازن بين النشاط الفكري والاجتماعي و البدني وأن يصبح حاجة أساسية وضرورية من ضروريات العصر.

النشاط البدني والصحة الناشئة في مجتمعات خليجية متغيرة، المجلة العربية للغذاء والتغذية، ملحق4، 2003، 22-47. - هزاع محمد:23

- يساعد النشاط الرياضي على اكتشاف نواحي التقدم أو التخلف أو الانحراف في أي مرحلة من مراحل النمو، واتخاذ خطوات إيجابية في سبيل تكامل الشخصية.
- يلعب النشاط الرياضي دوراً هاماً في أن يصبح الرياضي متزناً انفعالياً، ويستطيع التكيف مع الآخرين في شتى مجالات الحياة المختلفة.²⁴

4-أهمية ممارسة النشاط الرياضي:

إن عدم ممارسة الرياضة تجعل عضلات الجسم دائماً في حالة ارتخاء وضعف، ويصعب على القلب والرئة أن يقوموا بوظيفتهما بصورة جيدة أو تصاب المفاصل بضعف ويمكن وبمن إصابتها بسهولة، فقلة النشاط الرياضي له خطورة كبيرة على صحة الإنسان العضوية والنفسية، ومن أهمية ممارسته ما يلي

4-1- الرياضة تحمي من الأمراض:

يحتاج جسم الإنسان ويتشوق إلى الحركة والتمارين، فالتمارين اليومية هامة جداً للياقة البدنية والصحة الجيدة، فهي تقلل من خطورة الإصابة بأمراض عديدة مثل أمراض القلب والشرايين، السرطان، ارتفاع ضغط الدم والكلسترول والسكري وأمراض أخرى، وتساعد على بقاء الجسم في مظهر جيد، وعدم ظهور التجاعيد مبكراً.

4-2- الرياضة تساعد على الصبر والتحمل:

عند ممارسة الرياضة يبدأ الجسم في استهلاك الطاقة الموجودة به، والتمارين الرياضية تساعد الجسم على التحمل والصبر، وذلك من عن طريق تدريبه على أن يكون أكثر مرونة وحركة مستخدماً كمية طاقة أقل.

4-3- الرياضة تقوي العضلات:

الرياضة تقوم بتكوين العضلات وتشكيلها وتنمية العظام والأربطة لتحمل المزيد من القوة، فالرياضة لن تشعرك فقط بالجسم الصحي ولكن بالشكل الأفضل لمظهر الجسم.

4-4- زيادة مرونة الجسم:

أنواع التمارين التي تقوم بشد الجسم مفيدة لتكوين قوام جيد، فهي تجعل الجسم في حالة مرونة لتسهيل عملية الالتواء والانحناء وجميع حركات الجسم المختلفة.

- مروان عبد المجيد إبراهيم: الألعاب الرياضية للمعوقين، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص 42-43.²⁴

4-5- التحكم في وزن الجسم:

الرياضة هي مفتاح التحكم في وزن الجسم لأنها تساعد على حرق السعرات الحرارية الزائدة وبالتالي بقاء الجسم دائماً في وزن وشكل جيد.²⁵

5- أنواع النشاط البدني والرياضي:

5-1- النشاط البدني والرياضي الداخلي:

هو الذي يقدم خارج الجدول المدرسي داخل المدرسة، والغرض منه إتاحة الفرصة لكل تلميذ لممارسة النشاط المفضل لديه، وتطبيق المهارات التي تتصل فعلاً واثقاً بالدروس التي تمثل القاعدة، والتي يبين عليها تخطيط النشاط الداخلي.

ويختلف النشاط الداخلي من مدرسة إلى أخرى، وذلك لأنه يخضع لإمكانيات المتوفرة وطبيعة البيئة، والنشاط الداخلي يحتوي على كل الأنشطة المتوفرة في المدرسة الفردية منها والجماعية، ويتم النشاط الداخلي عادة في أوقات الراحة الطويلة والقصيرة في اليوم الدراسي، وتحت إشراف المدرسين، والطلاب الممتازين، والذين يجدون فرصة جيدة لتعلم إدارة النشاط الرياضي وكذلك التحكيم، وبشكل عام فإن هذا النشاط يتيح الفرصة للتلاميذ بالتدريب على المهارات والألعاب الرياضية خارج وقت الدرس، وينظم النشاط الداخلي بالمدرسة طبقاً للخطة التي يضعها المدرس سواء كانت مباريات بين الفصول أو عروض فردية أو أنشطة تنظيمية.²⁶

5-2- النشاط البدني والرياضي الخارجي:

وهذا النشاط يشمل:

5-2-1- نشاطات الفرق المدرسية:

فكما هو معروف أن لكل مدرسة فريق يمثلها في دوري المدارس، سواء في الألعاب الفردية أو الجماعية، وهذه الفرق تعد الواجهة الرياضية للمدرسة، وعنوان تقدمها في مجال التربية البدنية والرياضية، وهؤلاء التلاميذ يعتبرون نواة الأندية والأحياء، ومن هنا كان من الواجب الاهتمام بهذه الفرق وإمدادها بيد المساعدة.

محمد عجرمة، صدقي سلام: الأنشطة الرياضية للمسنين ووقاية العلاج لأمراض القلب والأوعية الدموية، مركز الكتاب للنشر، ط1، مصر، 2005، ص134-135.

- طه سعيد، علي أحمد أبو الليل: التربية البدنية والرياضية للاحتياجات الخاصة، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، ط1، الكويت، 2005، ص28-29.²⁶

5-2-2- النشاطات الخلوية(المعسكرات والخرجات):

هي أحد أهم الأنشطة التي يجد فيها التلاميذ راحتهم، ويعبرون عن شخصيتهم بحرية، وفي هذه الرحلات والمعسكرات تقام العديد من الأنشطة، ويتعلم فيها التلاميذ الكثير من الأمور التي تساعدهم في حياتهم المستقبلية بالإضافة إلى الصفات النفسية الأخرى مثل الاعتماد على النفس، والقدرة على اتخاذ القرار وتحمل المسؤولية.²⁷

5-2-3- النشاطات البدنية من حيث الوسائل والشدة:

أ. ألعاب هادئة:

لا تحتاج إلى مجهود جسماني يقوم به للفرد وحده أو مع أقرانه في جو هادئ، كقاعة الألعاب الداخلية، أو إحدى الفرق أغلبها ما تكون هذه الألعاب للراحة بعد الجهد المبدول طوال اليوم.

ب. ألعاب بسيطة:

ترجع بساطتها إلى خلوها من التفاصيل وكثرة القواعد وتتمثل في شكل أناشيد وقصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تناسب مع الفرد.

ت. ألعاب المنافسة:

تحتاج إلى مهارة وتوافق عضلي عصبي، ومجهود جسماني يتناسب، ونوع هذه الألعاب يتنافس فيها الأفراد، إذن بما أن في المنافسة يشترط توفر خصمين فلا بد من توفير جميع الشروط من قبل أحد المتنافسين من أجل تحقيق الفوز.

5-3- النشاط البدني والرياضي الترويحي:

تتصل الرياضة اتصالاً وثيقاً بالترويح، ولقد ولدت وترعرعت في كنف الترويح ولعله أقدم النظم الاجتماعية ارتباطاً بالرياضة، فلطالما استخدم الإنسان الرياضة متعة وتسلية ونشاط ترويح في وقت فراغه.

ويعتقد رائد الترويح "بايت بيل Bait Bill" أن دور مؤسسات الترويح وأنشطة الفراغ في المجتمع المعاصر قد أصبحت كثيرة ومتنوعة، وخاصة فيما يتصل بالأنشطة البدنية والرياضية بحيث تتوزع مشاركة الأفراد والمجتمعات في ضوء الاعتبارات المختلفة كالسن، الميول، ومستوى المهارة... إلخ، الأمر الذي يعمل على تخطي الانفصال بين الأجيال، وبالتالي يربط المجتمع بشبكة من الاهتمامات والاتصالات من خلال الأسرة فيما يتيح قدراً كبيراً من التماسك والتفاهم والاتصال داخل مجتمع واحد.²⁸

²⁷ محسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، ط1، القاهرة،، 1986، ص160-161.
²⁸ أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني الثقافي للأدب والفنون، الكويت، ص193.

5-4- النشاط البدني والرياضي التنافسي:

إن الأشخاص عندما يمارسون النشاط الرياضي فإنهم يتوقعون المسابقة أو المنازلة في سبيل تحقيق هدف معين، فكل هذه المضامين تندرج تحت مفهوم التنافس الذي يحتوي على مشاعر كثيراً ما يعتمد الأشخاص إلى إخفائها، وعدم إبرازها في الحياة العامة، لكن الرياضة لا تتجاهل هذه المشاعر تبرزها في إطارها الاجتماعي الصحيح، ويعتبر مفهوم المنافسة المفهوم الأكثر التصاقاً بالنشاط البدني والرياضي وفي سائر أشكاله كالترويح واللعب... إلخ، ذلك باعتباره روعة الانتصار، وبهجته لا تتم إلا من خلال التنافس كاحترام قوانين الألعاب، والروح الرياضية، وكذا التنافس الشريف وغيرها من الأطر والمعايير التي تعمل على تدريب الطفل أو الشاب على عملية التنافس والتعاون.

فممارسة النشاط البدني والرياضي في شكل ينصف ببذل جهد لتحقيق الفوز على الخصم يندرج ضمن النشاط الرياضي التنافسي، والذي يتسم بإعطاء الدفع اللازم للرياضة من خلال أمور معنوية ورمزية كالنصر والهزيمة وغيرها بحيث يعمل على تقبل الهزيمة واتخاذ النصر بتواضع ذلك لأن النشاط الرياضي التنافسي يعلمنا أننا قد نهزم، ولكن لا مانع أن نفوز في المرة المقبلة.

5-5- النشاط البدني والرياضي النفعي:

في الحقيقة إن مفهوم الخاص بالنشاط البدني النفعي هو تعبير يقصد به مختلف الأنشطة الرياضية النفعية التي تعود بالفائدة والنفع من الناحية النفسية والعقلية والاجتماعية والبدنية والصحية، ومع أن كل أنواع النشاط البدني تعتبر نفعية كالنشاط الترويحي والتنافسي إلا أن هناك أنواع أخرى هي بدورها نفعية وهامة وفيما يلي بعض الأنشطة البدنية والرياضية المعتمدة.

5-5-1- التمرينات الصباحية:

تعتبر التمرينات الصباحية التي تقدم من خلال البرامج الإذاعية والتلفزة أكثر البرامج انتشاراً وأقل تكلفة، حيث أنها لا تحتاج إلى أماكن كبيرة للممارسة أو وقتاً طويلاً لإجرائها، فهي عادة تتكون من 12 إلى 16 تمرين تشمل جميع عضلات الجذع والرجلين ثم تتبع بتمرينات التهدئة، وهذه التمرينات يكون المنشط فيها محوراً رئيسياً من خلال شرح قيمة وأهمية هذه التمرينات والتي لا تتعدى مدتها العشرين (20) دقيقة في اليوم.

5-5-2- تمارين الراحة النشطة:

هذا النوع من التمرينات يمارسه العمال داخل الوحدات الإنتاجية أثناء فترات الراحة بدلاً من قضائها في حالة راحة سلبية، وهي تزاوّل بشكل جماعي وأحياناً بشكل فردي، وتقدم هذه التمارين قبل العمل أحياناً وتكون مدتها أقل من عشرة (10) دقائق في اليوم.

5-3- تمرينات من أجل الصحة:

هذه التمرينات تقدم من أجل الصحة لمجموعات من السكان في جماعات رياضية، الغرض الأساسي للممارسة هو اكتساب الصحة، وتقدم هذه التمارين في مجموعات مستقلة الذكور فيها عن الإناث خاصة عند الشباب، أما فئة كبار السن تكون مدة التمارين من 10 إلى 15 دقيقة للعضلات الكبيرة كالظهر والبطن.²⁹

6- خصائص النشاط البدني والرياضي:

يتميز النشاط البدني والرياضي بعدة خصائص متنوعة أهمها ما يلي:

- النشاط البدني والرياضي عبارة عن نشاط اجتماعي فهو يعبر عن تلاقي متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع.
- خلال النشاط البدني يلعب البدن وحركاته الدور الأساسي.
- أصبحت الصور التي يتم بها النشاط الرياضي تتمثل أساساً في التدريب ثم المنافسة.
- يحتاج التدريب والمنافسة الرياضية إلى درجة كبيرة من المتطلبات والأعباء البدنية ويؤثر المجهود الكبير على سير العمليات النفسية للفرد لأنها تتطلب درجة عالية من الانتباه والتركيز.
- يتميز النشاط البدني والرياضي بحدوثه في جمهور غفير من المشاهدين، الأمر الذي لا يحدث في الكثير من فروع الحياة.

• لا يوجد أي نوع من أنواع النشاط الإنساني والذي له أثر واضح للفوز والهزيمة، أو النجاح أو الفشل بصورة واضحة مباشرة كما يظهر النشاط البدني والرياضي، فكما نلاحظ فإن النشاط الرياضي يحتوي على مزايا عديدة ومفيدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه ومجتمعه، حيث يستطيع إخراج الكبت الداخلي والاستراحة من عدة حالات عالقة في ذهنه.

8- أهداف النشاط البدني والرياضي:

يشتمل النشاط البدني والرياضي على عدة أهداف هي:

8-1- هدف التنمية البدنية:

²⁹ أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني الثقافي للأدب والفنون، الكويت، ص194.

ويتضمن التنمية البدنية والعضوية قيم بدنية وجسمية مهمة، تصلح لأن تكون أغراضها ملائمة ومهمة على المستويين التربوي والاجتماعي وتمثل فيما يلي:

- اللياقة البدنية.
- القوام السليم الخالي من العيوب والانحرافات.
- السيطرة على البدانة والتحكم في وزن الجسم.³⁰

7-2- هدف التنمية المعرفية:

يتناول العلاقة بين ممارسة النشاط الرياضي وبين القيم والخبرات والمفاهيم المعرفية التي يمكن اكتسابها من خلال هذا النشاط الرياضي وتحكم أدائه بشكل عام، ويهتم الهدف المعرفي بتنمية المعلومات والمهارة المعرفية كالفهم والتطبيق والتحليل والتركيب والتقدير لجوانب معرفية نجد جوهرها رغم إنسانيتها للنشاط الرياضي مثل:

- تاريخ الرياضة وسيرة الأبطال.
- قواعد اللعب ولوائح المنافسة.
- الخطط واستراتيجيات المنافسة.
- الصحة الرياضية والوقاية.
- أنماط التغذية وطرق ضبط الجسم.

7-3- هدف التنمية النفسية:

يعتبر هدف التنمية النفسية على مختلف القيم والخبرات والحصائل الانفعالية المقبولة التي تكسبها برامج النشاط البدني والرياضي للممارس لها، بحيث يمكن إجمال هذه المؤثرات في تكوين الشخصية المتزنة للإنسان، والتي تتصف بالشمول والتكامل كما يؤثر النشاط البدني والرياضي على الحياة الانفعالية للفرد بتغلغله إلى مستويات السلوك، ولقد أوضحت الدراسة التي أجراها أحد رواد علم النفس الرياضي "أوجليفي ويتكو OglivierWitco" على خمسة عشر ألف من الرياضيين للتأثيرات النفسية التالية:

- اكتساب الحاجة إلى تحقيق أهداف عالية لأنفسهم ولغيرهم.
- الاتسام بمستوى رفيع من الكيفيات الدفاعية المرغوبة مثل: الثقة بالنفس، الاتزان الانفعالي، التحكم في النفس، انخفاض التوتر وفي التغييرات العدوانية.³¹

7-4- هدف التنمية الحركية:

-عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، دار الكتب الجامعية، ط2، مصر، 1982، ص14-15.³⁰
-أسامة كمال راتب: النشاط البدني والاسترخاء، دار الفكر العربي، ط1، 2004، ص38.³¹

يشتمل على عدد من القيم والخبرات والمفاهيم التي تتعهد حركة الإنسان، وتعمل على تطويرها وتوصف هذه المفاهيم "المهارة الحركية" وهي عمل حركي يتميز بدرجة عالية من الدقة وإيجازها هدف محدد. فالنشاط البدني والرياضي يسعى دائماً إلى الوصول إلى رفع المستويات للمهارة الحركية بمختلف أنواعها لدى الفرد بشكل يسمح له بالسيطرة الممكنة على حركاته ومهاراته ومن ثم على أدائها، وحتى يتحقق هذا الهدف يجب أن يقدم النشاط البدني والرياضي من خلال برمجة الأنشطة وأنماطها ومهاراتها المتنوعة في سبيل اكتساب ما يلي:

- الكفاية الإدراكية الحركية.
- الطلاقة الحركية.
- المهارة الحركية.

7-5- هدف التنمية الاجتماعية:

تعد التنمية الاجتماعية عبر برامج النشاط البدني والرياضي أحد الأهداف المهمة الرئيسية، فالأنشطة الرياضية تتميز بثناء المناخ الاجتماعي، ووفر له العمليات والتفاعلات الاجتماعية التي من شأنها اكتساب الرياضة والنشاط البدني عدداً كبيراً من القيم والخبرات والحصائل الاجتماعية المرغوبة والتي تنمي الجوانب الاجتماعية في شخصيته، وتساعد في التطبع والتنشئة الاجتماعية والأخلاقية وقد استعرض "كوكلي Coocly" الجوانب والأهداف الاجتماعية للنشاط الرياضي فيما يلي:

- الروح الرياضية.
- تقبل الآخرين بغض النظر عن الفروق.
- التعود على القيادة والتبعية.
- التنمية الاجتماعية والانضباط الذاتي.

كما يعمل النشاط البدني والرياضي على نمو العلاقات الاجتماعية كالصداقة والألفة الاجتماعية وتجعل الفرد يتقبل دوره في المجتمع، كما نعلمه الانضباط الاجتماعي والامثال لنظم المجتمع.³²

7-6- هدف الترويح وأنشطة الفراغ:

وهو الهدف الذي يرمي إلى اكتساب الفرد المهارة الحركية الرياضية زيادة عن المعلومات المتصلة بها، وكذلك إثارة الاهتمامات بالأنشطة الرياضية، وتشكل اتجاهات إيجابية نحوه بحيث تصبح الأنشطة الرياضية نشاطاً ترويحياً يستمتع

³²- عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، دار الكتب الجامعية، ط2، مصر، 1982، ص 21-22.

به الفرد في وقت فراغه مما يعود عليه بالصحة الجيدة والارتياح النفسي والانسجام الاجتماعي، وتمثل التأثيرات الإيجابية للترويح من خلال ممارسة النشاط البدني و الرياضي في ما يلي:

- الصحة واللياقة البدنية.
- التوجه للحياة وواجباتها بشكل أفضل..
- إتاحة فرصة الاسترخاء وإزالة التوتر والتنافس المقبول.³³

8- الأسس العلمية للنشاط البدني والرياضي:

اعتبر المختصون في ميدان النشاط الرياضي أن لأي نشاط أسس يرتكز عليها، بحيث تعتبر كمقومات للنشاط وهي لا تخرج عن ما يحيط بالإنسان في مختلف الميادين خاصة العلمية منها، وهو ما جعلهم يفصلون الأسس التالية كقاعدة للنشاط الرياضي.

8-1- الأسس البيولوجية:

المقصود بالأسس البيولوجية هي طبيعة عمل العضلات أثناء النشاط الرياضي إضافة إلى مختلف الأجهزة الأخرى التي تزوده بالطاقة كالجهاز الدوري التنفسي وغيرها.

8-2- الأسس النفسية:

هي كل الصفات الخلقية والإدارية والمعرفية والإدراكية لشخصية الفرد ودوافعه وانفعالاته، وهي تساعد على تحليل أهم نواحي النشاط الرياضي من خلال السلوك، كما تساهم في التحليل الدقيق للعمليات المرتبطة بالنشاط الرياضي بالإضافة إلى مساعدتها في الإعداد الجيد والمناسب للطرق والتدريب الحركي المناسب.

8-3- الأسس الاجتماعية:

ويقصد بها العمل الجماعي التعاون والألفة والاهتمام بأداء الآخرين، وتنمية هذه الصفات من خلال أوجه النشاطات الرياضية المتعددة، والنشاط الرياضي يعد وجه من أوجه الممارسات التي تؤدي إلى توجيه النمو البدني للفرد باستخدام التمرينات الحركية، والتدابير الصحية، وبعض الأساليب النفسية والخلقية.³⁴

33- كمال درويش: أمين أنور الخولي، أصول الترويح وأوقات الفراغ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990، ص34.

34 - يحيى سعيدي، دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي، ص68-69.

خلاصة:

تبرز أهمية النشاط البدني والرياضي في ممارسته، وكونه وسيلة من وسائل التي تخص تنمية اللياقة البدنية والحركية وما يتصل بها من قيم صحية والتي تسهم في تكوين الفرد الصالح وتكسبه الكفاءة البدنية التي تأهله للقيام بواجباته ومواجهة متطلبات الحياة والعمل بما يحقق له السعادة والصحة.

ولا يدعي أي علم أو نظام آخر أنه يستطيع أن يقدم للبدن ما يقدمه النشاط البدني والرياضي، فهو يسعى للوصول إلى أرقى المستويات المهارية والحركية بمختلف أنواعها عند الفرد، وبشكل يسمح له بالسيطرة على حركاته ومهاراته ومن ثم أدائه.

فقد أدركت العديد من دول العالم الأثر الايجابي لممارسة النشاط البدني على صحة الفرد وتنميته فعملت على تشجيع ممارسة الرياضة وتنمية اللياقة البدنية للإفراد على جميع المستويات، كما اهتمت الكثير من الشركات والمؤسسات بصحة ولياقة فأنشأت ما يسمى بمراكز الصحة واللياقة البدنية كي يستطيع موظفيها ممارسة التمرينات البدنية بانتظام بل تعدى الأمر ذلك فأصبحت بعض الشركات تعطي موظفيها فترة توقف عن العمل لمزاولة بعض التمرينات البدنية.

تمهيد:

نالت ظاهرة العدوان اهتمام العديد من الباحثين وعلماء النفس، فهي لا تزال محل البحث والمعالجة سعياً منهم لفهم الأسباب والعوامل الجوهرية وراء هذه الظاهرة، ذلك أن السلوك العدواني أصبح من المظاهر السلوكية المتعددة والمتكررة في مختلف مجالات الحياة الاجتماعية كالأسرة الشارع و حتى المدارس والجامعات... الخ. إذ يعتبر التعبير الخارجي للمشاعر العدوانية المكبوتة.

لهذا كانت هذه الظاهرة تحتاج إلى التحليل و الفهم لتشخيص أسبابها، سعياً إلى تسوية السلوك الإنساني وغرس بذور المحبة و التآخي و التعاون داخل المجتمع.

لذا ارتأينا أن نتطرق في هذا الفصل إلى النظريات المفسرة للسلوك العدواني، وإلى العدوان في الرياضة.

الفصل الثاني

السلوك العدواني

1- مفهوم السلوك :

- يعرف الدكتور سعد عبد الرحمان :

السلوك الإنساني هو الوسيلة الأساسية للاتصال بين الأفراد و الجماعات وهو الوسط الذي تنتقل فيه الفكرة والعقيدة و المبدأ و القيمة و الاتجاه.

أو هو وسيلة الاتصال بين الأفراد و الجماعات ووسيلة انتقال الفكر بأبعاده المختلفة من فرد إلى فرد ومن جماعة إلى أخرى و يعرفه بأنه ذلك النظام الذي يحكم حياة الأفراد ، هذا من جهة نظر اجتماعية أو ما يعرف بالسلوك الإنساني في إطار الجماعة³⁵.

- تعريف عبد الرحمان العيسوي (1998).

يقصد بالسلوك بوجه عام الاستجابات الحركية و الغدية ،أي الاستجابات الصادرة عن عضلات الكائن الحي ،أو عن الغدد الموجودة في جسمه أو الأفعال أو الحركات العضلية أو الغدية ، وهو ما يشمل جميع منا شط الفرد الداخلية و الخارجية العقلية و الجسمية فالسلوك إذن ينقسم إلى قسمين حسب ما سبق:

01 - سلوك ظاهري: وهو كل ما يصدر عن الفرد من حركات و أفعال و أقوال مشاهدة.

02- سلوك باطني : وهو كل ما يصدر عن الفرد من تفاعلات داخلية كالتفكير و التذكر و التخيل وكذلك عمل الأجهزة الفيزيولوجية³⁶.

1-1- تعريف السلوك :

هو وحدة معينة نتيجة لوجود الكائن الحي في موقف معين ،وهذا الموقف يتميز ببعض العوامل التي تؤثر على الكائن الحي فتجعله يستجيب له بطريقة معينة حتى يحقق تكيفه و توافقه مع هذا الموقف³⁷.

1-2- دوافع السلوك :

لا يهتم علم النفس بدراسة كيفية قيام الأفراد بأنماط مختلفة من السلوك فحسب و لكن أيضا بدراسة الأسباب التي تدفع بهم إلى القيام بالسلوك بمعنى أن قيام الفرد بأي سلوك هو نتيجة دافع معين. و تنبع أقوى الدوافع الإنسانية من حاجات الفرد العضوية والنفسية والعقلية والعاطفية وتسمى هذه الدوافع بالغرائر³⁸.

- سعد عبد الرحمان : السلوك الإنساني بتحليل وقياس المتغيرات ، مكتبة الفلاح ، ط 2 ، الكويت ، 1983، ص12. 35

- عبد الرحمان العيسوي : سيكولوجية الجنوح ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، بيروت ، 1998، ص 89 36

- عبد السلام عبد الغفار : مقدمة علم النفس ، دار النهضة العربية ، ط2، بيروت ، ص 44 ، 48 37

- سيغ蒙德 فرويد ، ترجمة عثمان نجماني : معالم التحليل النفسي ، مكتبة التحليل و العلاج النفسي ، القاهرة ، 1986 ص 75. 38

وقد صنفها " مكند وجل " إلى :

- ✓ غريزة التماس الطعام وهي المسؤولة عن سلوك الكائن الحي في البحث عن الطعام وانفعالها هو الجوع
- ✓ غريزة النبذ وسلوكها هو نبذ الأشياء و النفوذ منها وانفعالها التقرز.
- ✓ غريزة الجنس أو التكاثر و سلوكها هو الاتصال الجنسي وانفعالها هو الشهوة.
- ✓ غريزة الهروب و سلوكها تجنب الخطر وانفعالها هو الخوف.
- ✓ غريزة حب الإطلاع و سلوكها هو البحث والتنقيب وانفعالها هو الدهشة.
- ✓ غريزة الوالدية وسلوكها توفير الحماية والرعاية وانفعالها العطف والحنان.
- ✓ غريزة التجمع وسلوكها اجتماع الفرد بين جنسه وانفعالها الرغبة في حياة الجماعة.
- ✓ غريزة البناء والإعمار و سلوكها الأعمال البنائية و العمرانية وانفعالها حب العمل والبناء.
- ✓ غريزة الاستغاثة وسلوكها الصراخ وانفعالها الشعور بالضعف.
- ✓ غريزة الخضوع و سلوكها الطاعة و الاستسلام و انفعالها هو الخضوع.
- ✓ غريزة السيطرة وسلوكها التحكم و الغرور و انفعالها هو السطو.
- ✓ غريزة العدوان وسلوكها التخريب و التحطيم و انفعالها الغضب و الثورة.
- ✓ غريزة الامتلاك و سلوكها الاقتناء و جمع الأشياء و انفعالها هو حب التملك.³⁹

ونستنتج من خلال هذه الدوافع أن كل سلوك يصدر عن الإنسان هو سلوك هادف يبتغي الفرد من خلاله شيئاً معيناً سواء كان هذا ظاهرياً أو غير ظاهري.

2- تعريف العدوان :

يقصد بالعدوان معان متعددة، وهذا التعدد جعل الباحثين يجدون صعوبات كبيرة في الوصول إلى اتفاق حول تعريف جامع للعدوان.

نظراً لعدم وجود خط فاصل ونهائي بين الأفعال التي تستنكر و الأفعال المقبولة جعل التعريف الاصطلاحي لهذا المجال مصبوغاً بالانتماء النظري للباحث و انطلاقاً مما سبق يمكننا إعطاء التعاريف التالية :

- العدوان هو الاستجابة التي تكمن من وراء الرغبة في إلحاق الأذى و الضرر بالغير.
- وحسب الفريد ادلر " هو التعبير عن إرادة القوة " .

● عرفه فرويد " هو سلوك واع شعوري ناتج عن غريزة الموت ،التي افترض فرويد وجودها و المسؤولة عن السلوك العدواني " 40.

● العدوان فعل يهدف إلى إلحاق الأذى بالعضوية⁴¹.

● " و يعرف نعيم الرفاعي العدوان على انه : " سلوك هجومي منطو على الإكراه و الإيذاء و بهذا المعنى يكون العدوان اندفاعا هجوميا يصبح معه ضبط النفس لنوازعها الداخلية ضعيفا "42

3- تعريف السلوك العدواني :

يعتبر السلوك العدواني من الأمور الشائعة و موضوع الساعة بل هو مشكلة القرن التي هي محل اهتمام العديد من الباحثين، حيث اقترن مفهومه بمعاني متعددة و اتجاهات كل باحث.

فالطبيب يوجه اهتمامه إلى ضحية السلوك العدواني، و عالم الاجتماع يركز على قياس درجة السلوك العدواني حسب بعدها عن السلوك المعترف به اجتماعيا.⁴³

أما حسب علماء النفس نجد " فرويد " الذي يرى أن السلوك العدواني استعداد غريزي ناتج عن غريزة الموت وهي تتمثل في اعتداء الإنسان على أخيه الإنسان وكذا الرغبة في تخطيم الذات و تدميرها "44.

أما في نطاق نظرية الإحباط ترى أن العدوان يرجع إلى شعور الكائن بالفشل و الإحباط في تحقيق إشباع حاجاته ،أي يرجع إلى سلوك ناتج عن الإحباط⁴⁵.

ويعرفه " فيش باخ " feshbach " على انه سلوك ينتج عنه إيذاء شخص آخر أو إتلاف ممتلكات الآخرين ،ويرى أن الصفع و اللكم و البصق على الآخرين كلها أنماط سلوكية عدوانية ،كما يعتقد آخرون أن التهديد و التحقير يعتبران عدوان ،فالعدوان إذن قد يكون سلوكا عنيفا لفظيا أو جسديا أو رمزيا و هناك مظاهر أخرى منها الانسحاب المتعمد من الموقف في الوقت الذي يكون فيه الفرد الآخر بحاجة للمساعدة ،و في التقليل من أهمية أعمال الآخرين و مخططاتهم وفي إطلاق الشائعات حول قضية معينة .

-نبيل محفوظ : سيكولوجية الطفل ، دار المستقبل ، للنشر و التوزيع ، 1984 ، ص 89 .⁴⁰

-Antonie storr: l'agressivité nécessaire Robert lafonté ,1969, P09⁴¹

-نعيمه الرفاعي : سيكولوجية التكيف ، مطبعة بن حيان ، ط 3 ، 1974 ، ص 423⁴²

كاظم أغا : علم النفس الفسيولوجي ، دار الأفاق الجديدة ، بيروت، 1981 ، ص 227 .⁴³

عبد الرحمان عيسوي: سيكولوجية الجنوح ، بيروت ، 1984،ص 60 .⁴⁴

عبد الرحمان عيسوي : سيكولوجية الجنوح ، بيروت ، 1984 ، ص 79-⁴⁵

كما يشير " بندورا " إلى ضرورة الانتباه إلى الأمور التالية في وصف السلوك على انه عدواني أم لا :

أ- خصائص السلوك (هل هو سلوك جسدي أو لفظي).

ب- شدة السلوك و تكراره .

ج- خصائص الشخص المعتدي (جنسه، عمره، تاريخه الماضي، صفاته الشخصية).

د- الشخص المعتدى عليه⁴⁶.

3-1-1- النظريات المفسرة للسلوك العدواني :

معظم علماء النفس و الأطباء النفسانيين يتفقون على وجود نزوات و سلوكات عنيفة و عدوانية إلا أنهم يختلفون في تحديد مصدرها و أصلها . ومن بين النظريات التي قامت بتفسير العدوان فوجد النظرية الفيزيولوجية ، نظرية الحفز (الإحباط ،العدوان) ،نظرية التعليم الاجتماعي ، نظرية التفاعل ، نظرية الضبط.

3-1-1- النظرية البيولوجية :

يمثل هذه النظرية علماء الايتولوجيا و من بينهم " د. روبرت 1966" ومن مدرسة التحليل النفسي وعلى رأسها " سيغموند فرويد " فعلماء الايتولوجيا يرون أن سلوك العدواني هو سلوك غريزي و السلوك العدواني الملاحظ حول الشخص هو تعبير لا مفر منه لهذا الدافع الغريزي ، ولقد اعتمد هؤلاء العلماء في تفسير السلوك العدواني على أوجه التشابهة الاختلاف في السلوك العدواني للعديد من أنواع الحيوانات و عادة يتجاهلون الفروق الفردية و الجماعية في إطار النوع الواحد ..

يرى " فرويد" أن السلوك العدواني يرجع إلى غريزة الموت ويعتبر العدوان الشعوري للغريزة التي تكون مسؤولة على النشاطات الموجهة إلى تخفيض طاقة الشخص إلى الوضعية الأولى و بالتالي إلى التدمير الذاتي .

ويرى بان الطفل مزود بغريزة السلوك العدواني التي تكون مرتبطة بنموه النفسي و الجنسي حتى و صوله المرحلة الاوديبيية التي تؤدي إلى نمو و تطور الميول العدوانية عند الطفل فهو يظهر لا شعوريا الرغبة في قتل أبيه و القضاء عليه و يوجد سلوكا ته العدوانية نحو الخارج أي اتجاه الناس و الحيوانات و الأشياء الجامدة .

3-1-2 نظرية الحفز (الإحباط ،السلوك العدواني):

تعتبر هذه النظرية من النظريات المدعمة تدعيما قويا بالشواهد و التجارب العلمية فيرون أن السلوك العدواني هو

نايفة قطامي ، عالية الرفاعي: طرق دراسة الطفل ، دار الشروق للنشر ، 1989 ، ص 150, 154 - 46

استجابة تلقائية مباشرة للإحباط أي كل عنف ورائه إحباط⁴⁷.

وتؤكد هذه النظرية على أن السلوك العدواني ينتج من الطفولة، معتمدا على التربية و التوجيه الصحيحين أثناء هذه الفترة⁴⁸.

ومنه النتيجة الضرورية للإحباط هي السلوك العدواني، ويظهر لعدم وجود العدالة و المساواة داخل المجتمع وهذا ما يجعل الأفراد عدوانيين.

ويرى " dolard " وزملائه (1968) أن درجة الحفز للعدوان أو شدة الدافع العدواني يتباين بشكل مباشر مع درجة الإحباط و هناك ثلاث عوامل في هذا الإطار:

✓ القيمة التدميمية ،أي أهمية الهدف الذي تم إحباطه .

✓ درجة التدخل بالاستجابة المحبطة .

✓ عدد الاستجابات المحبطة المتتالية أي التي حدثت من قبل .

فكلما زادت أهمية الهدف الذي أحبط كلما زادت درجة الإغواء للسلوك العدواني .

فيعتقد " روزنزويغ " 1944 : في نظريته عن الإحباط أن هناك على الأقل ثلاثة أنماط استجابة للإحباط وهي :

• **العدوان على الآخرين :** ويظهر فجأة عند رؤية الأشكال أو الناس من العالم الخارجي عن الفرد.

• **العمل البناء لموقف الإحباط :** استبعاد الجانب الانفعالي عن الموقف ،السلوك دون خوف من العتاب بل

إنكار الإحباط نفسه أو الإصرار في هدوء على حل المشكلة بطريقة بناءة.

• **العدوان على الذات (يلوم نفسه) .**

ويضيف " روزنزويغ " الإحباط إلى :

➤ إحباط أولي: حيث يوجد الفرد في موقف يشعر فيه بالحرمان لان الموضوع الذي يهدف الحاجة إلى تحقيقه

غير ممكن الوصول إليه (مثال ذلك غياب الطعام عندما يكون الإنسان جائعا) .

➤ إحباط ثانوي: حيث توجد عقبة تمنع من الاقتراب عن موضوع الهدف و هذه العقبات ذات أنواع متعددة:

✓ سلبية: مثل الأبواب المغلقة أو حالة عدم الرضا.

✓ نشيطة و حيوية كاللص الذي يقطع الطريق و يهدد الناس.

✓ خارجية عن الفرد.

66محمد عماد الدين إسماعيل ، 1986 ، ص 65--⁴⁷

كاظم أغا : علم النفس الفسيولوجي ، دار الأفاق الجديدة ، بيروت ، 1981 ، ص 63--⁴⁸

✓ داخلية كما هو في حالة وجود صراع داخلي⁴⁹.

3-1-3 نظرية التعليم الاجتماعي " التقليد و الاكتساب " :

يرى أنصار هذه النظرية أن السلوك العدواني يكسب و يتعلمه الفرد من البيئة و التنشئة الاجتماعية ، يتفاعل معها بالإضافة إلى ذلك تأثره بمشاهدة الأفلام و التلفزيون ، وينصحون أنصار هذه النظرية المختصين قبل القيام بتحليل السلوك العدواني :

✓ الطريقة التي يتم بها اكتساب السلوك .

✓ العوامل التي تحفز على قيامه .

✓ الظروف التي تساند أداء السلوك .

ولكي نكشف عن السلوك العدواني يجب التعرض إلى نماذج السلوك العدواني أو الاستشارة المباشرة من الآخرين أو ضغوط مثل ارتفاع درجة الحرارة ، الازدحام و الضوضاء و الاتجاهات و القيم⁵⁰.

3-1-4 نظرية التفاعل :

يرى أصحاب هذه النظرية أن العدوان سلوك يتم بنفس الطريقة التي يتعلم بها الأفراد أي نمط آخر من أنماط السلوك الاجتماعي معنى هذا أن السلوك عبارة عن سلوك اجتماعي يتم تعلمه من خلال عملية التفاعل و يرون انه من الممكن التقليل من حدة العدوان أو السيطرة عليه داخل المجتمع من خلال تغيير محتوى عملية التنشئة الاجتماعية.

3-1-5 - نظرية التحليل النفسي :

يشير " فرويد " إلى أن العدوان سلوك شعوري ناتج عن غريزة الموت التي اقترن و جودها و المسؤولة عن غريزة السلوك العدواني و التدمير⁵¹.

كما يرى أن الشخص يولد بغريزتين أساسيتين ، الأولى متجهة نحو الذات و الأخرى نحو الموت و التدمير و يعتبر السلوك العدواني مظهر الشعوري لغريزة التدمير موجهة للخارج و هدفها هدم الارتباطات و الأشياء ، و إعادة الكائنات الحية إلى حالة غير عضوية ، وقد تتجه إلى الخارج أو الداخل و تعمل على تحطيم النفس. وفي تقسيم "فرويد" للحياة العقلية جعل ثلاث كفاءات هي (الشعور، اللاشعور، ما قبل الشعور). فاللاشعور يتكون من القوى و الدافع التي لم تنسجم مع الشخصية الشعورية التي كبتت في أعماق النفس مع نزوعها دائما إلى الخروج إلى دائرة الشعور لكنها تترد إلى حيزها الشعوري بواسطة مقاومة كافية و طالما تكون الرقابة قوية فان مادة اللاشعور لا يمكنها

-جميل يوسف منصور: قراءات في مشكلات الطفولة ، مطبعة التهامة ، جدة ، السعودية ، 1981 ، ص 166 - 167 .⁴⁹

-جميل يوسف منصور: قراءات في مشكلات الطفولة ، مطبعة التهامة ، جدة ، السعودية ، 1981 ، ص 65.⁵⁰

-عبد الرحمان عيسوي: سيكولوجية الجنوح ، بيروت ، 1984 ، ص 86.⁵¹

أن تفلت لتدخل مسرح الشعور، لذا نجد " الأنا " يستخدم عمليات دفاعية عن نفسه ضد الصراع و القلق و ضد خروج المادة المكبوتة ومن هذه الآليات نجد التحويل .

التحويل: ويقصد به عزل الفكرة أو الموضوع عن الوجدان المصاحب لها ،وهو يلعب دورا هاما في سيكولوجية السلوك العدواني ،وهنا تتحول الانفعالات العدوانية لموضوعات أو أشخاص مختلفة تماما عن السبب الأصلي للإحباط ،وبما أن " الأنا الأعلى " لها فاعليتها في السلوك العدواني فان اضطراب أو نقص في تكوين " الأنا الأعلى " سيققل من كبتها لهذه النزاعات العدوانية .

ويؤمن رواد مدرسة " ادلر " أن مشكلة السلوك العدواني ترتبط بالشعور بالنقص⁵² أما " كارت هورنس " يرى أن كبت مشاعر العدوان أمر محذر ،ذلك أن الكبت قد يقود إلى القلق وانه من المفيد أن يعبر عن مشاعر العدوان من حين لآخر قصد التنفيس .

كما تعتبر "Mélanie Klein" أن الأنا الأعلى سابقا لعقدة اوديب التي تكونت في السنة الأولى من الحياة . فهي ترجع السلوك العدواني إلى العلاقة الأولية مع الأم من خلال تجربة الرضاعة ، فالطفل عندما يرضع لا يتلعب الحليب فقط ، و إنما تتشكل لديه في نفس الوقت صورة عن الأم و بالتالي عن نفسه فإذا كانت هذه التجربة سارة ومطمئنة للطفل تكون لديه صورة ايجابية عن الأم و عن العالم الخارجي و العكس⁵³

3-2 - أنواع السلوك العدواني :

3-2-1- العدوان الجسدي :

وهو السلوك الذي تستخدم فيه القوة الجسدية أو ما يشابهها من أفعال تؤذي الفرد أو تمارس عليه مباشرة كالضرب ،الجرح العمدي أو الضرب المبرح الذي تستخدم فيه آلات حادة أو وسائل مادية .

3-2-2- العدوان المعنوي :

ونقصد به الاهانة و التهديد و يتم بواسطة ألفاظ جارحة و يترك آثار على نفسية الإنسان على انه ضرر ليس بالظاهر و إنما أضراره نفسية بالدرجة الأولى ،كما يمكن أن يصدر عن الفرد اثر قيامه ببعض الحركات التهديدية ،فتكون باليد أو بواسطة شيء آخر لإخافة الشخص الآخر ، وهذا الشكل الشائع و الغالب بين الأفراد فالألم هنا لا يكون جسديا ،و الضرب يكون بالكلمات الجارحة و كل الشتائم .

- كاظم أغا ، علم النفس الفسيولوجي ، دار الأفاق الجديدة ، بيروت ، 1981 ، ص 233 .52

- عبد الرحمان عيسوي: سيكولوجية الجنوح ، بيروت ، 1984 ، ص 86 .53

3-2-3- العدوان الجنسي :

نعني به التعدي الجنسي و هو ليس بالمنتشر كباقي أنواع السلوك العدواني لكنه خاص بمجموعة من الأفراد تقوم به من اجل إشباع حاجاتهم الغريزية المتوحشة أو قصد إهانة الشخص المعتدي عليه ، و الافضح من هذا انه يمارس على اضعف مخلوقات الله⁵⁴

3-2-4- العدوان الكلامي :

يقف عند حدود الكلام فقط ويتميز بالشتائم و القذف بالسوء و أحيانا ترافقه مظاهر الغضب و التهديد.

3-2-5- العدوان الرمزي :

بين كاظم ولي أغا 1981، أن هذا النوع من السلوك العدواني يتخذ سلوكا يرمز إلى احتقار الآخر ،أو يقود إلى توجيه الانتباه إلى اهانة تلتحق به وهو ضم امتناع النظر إلى الشخص ورد السلام عليه ، وأوضح انه بالإمكان وجود مبررات عقلية له وقد تكون هذه المبررات واضحة موضوعية ،وقد تكون غير ذلك لتغلب العاطفة ويلجأ إليه الأطفال و المراهقون عن غير وعي منهم .

3-3 - ضبط السلوك العدواني و التحكم فيه :

اختلفت الحلول في المحاولة من التقليل من ظاهرة السلوك العدواني، إلا أنهم يحاولون أن يجدوا مخزنا آمنا من عدوانية المراهقين.

3-3-1- التنفيث عن السلوك العدواني :

ونعني بالتنفيث التخلص من عقدة نفسية عن طريق فسح المجال للتعبير عنها تعبيرا كاملا ، وهذا لان فرصة تمثيل العدوان تقلل من النزعات العدائية فعابا ما يشجع الناس على التعبير عن العدوان وذلك في مجموعة من جلسات للعلاج النفسي الجماعي ، فإذا استطاع المراهقون أن يتعلموا كيف ينفثوا عن عدوانهم وغضبهم ضد الأشياء و ليس ضد الناس فسوف ينمون أصحاب و بالغين يتمتعون بصحة نفسية جيدة ، فالتنفيث يؤدي إلى نتائج حسنة عندما يكون الغضب في بدايته حينئذ يعطي فرصة لتخفيف العدوان من خلال المنافذ الآمنة له .

54- كاظم والي أغا : علم النفس الفسيولوجي ، دار الأفاق الجديدة ، بيروت ، 1981 ، ص 58-59 .

3-3-2 - التشجيع على اختيار سلوكات بديلة :

إن إظهار الاستجابات المغايرة والتي تكون مهذبة بطريقة أو بأخرى، تعد طريقة من الطرق التي تسهم في تعلمها و تقليدها في التصرف إزاء مؤشرات البيئة المختلفة⁵⁵.

ومن ثم يخفف الفرد من عنفه، إلا أن هذه الطريقة صعبة و تحتاج إلى تعزيز وتقوية مباشرة لمدة طويلة ، وبواسطة استعراض مدرسة الحضانة لمسلسل عرائس تعدي السلوك العدواني حيث يظهر فيها أن الحلول العدائية للصراعات إنما يرتبط بنتائج سلبية بينما كان التعاون و الحلول التي تغطي عليها، المسالة يشجع خلالها الأسلوب التجريبي و بالمزج بين الممارسة و المنافسة للأنشطة الاجتماعية الايجابية فان العدوان في مدرسة الحضانة انخفض بشكل واضح .

3-3-3 زيادة المعرفة بالتأثيرات الضارة بالسلوك العدواني :

إن تعلم المراهقين أن يكونوا مدركين حساسين لمشاهدة الآخرين و تقدير مشاعرهم، هي طريقة مؤثرة في التحكم في العدوان و التعاطف يلعب دورا مهما في نمو الأخلاقيات الجسمية و التحكم الذاتي في التقليل من الأنانية و التحكم في السلوك الأخلاقي.

فقد وجد أن البالغين الذين لتعبيرات الألم و العذاب من ضحاياهم كانوا اقل عدوانا من الذين لم يكشف لهم عن جرائمهم⁵⁶.

3-4- دوافع السلوك العدواني :

نظرا لتعدد مظاهر السلوك العدواني و بالتالي دوافعه، أرجع الباحثون دوافعه إلى عدة دوافع من أهمها:
يرى " سيغموند فرويد" أن الإنسان يميل بطبعه إلى استعمال السلوك العدواني فدوافعه ترجع إلى الرغبات التي عند الإنسان و هما غريزتين :

- غريزة الحياة الغريزة الجنسية، و غريزة الموت العدوان و التدمير .
- غريزة الحياة تظهر من خلال ما يقوم به الفرد من أعمال بنائه من أجل الحفاظ على حياته و استمرار الجنس البشري.

أما غريزة الموت تبدو في السلوك التخريبي ، الهدم ، الاعتداء على الغير ، و ينشأ هذا من كبت الميول الجنسي⁵⁷ .
و قد يرجع استعمال السلوك العدواني إلى الاحباطات العديدة التي يتعرض لها الفرد و هذا ما يذهب إليه "دولارد"، حيث افترض هذا العالم وزملائه أن حدوث العنف، يفرض دائما وجود حالت من الإحباط و أحيانا أخرى

- مجدي محمد عبد الله :الاضطرابات النفسية لأطفال ،جامعة أم القرى ، 1997، ص 239-244⁵⁵

-مجدي محمد عبد الله :الاضطرابات النفسية لأطفال ،جامعة أم القرى ، 1997، ص 239-244⁵⁶

-عبد الرحمان عيسوي : سيكولوجية الجنوح ، بيروت ، 1994 ، ص 220⁵⁷

يتم توجيهه إلى أفراد أرباء و يمكن أن نضنف الإحباط الذي بدوره سيشكل حافز للعنف و الظروف الاجتماعية التي تؤدي بدورها إلى ارتكاب السلوك العدواني

3-5- أسباب السلوك العدواني:

أن السلوكات الإنسانية لا يمكن حدوثها إلا بتوفر جملة من الأسباب و إذا ما تكلمنا عن السلوك العدواني فإننا نجد أن هناك عدة عوامل تتداخل لتوفر السبب والفرصة لحدوث مثل هذه السلوكات العدوانية فهناك أسباب نفسية وأخرى اجتماعية وأخرى بيولوجية ومن خلال هذا المبحث نحاول عرض هذه الأسباب بالتفصيل.

3-5-1 - الأسباب النفسية:

إن الأسباب النفسية متعددة ومتنوعة ونأخذ منها الحرمان والإحباط والغيرة والشعور بالنقص.

- الحرمان:

فهو شعور ينتج عن عدم إشباع رغبة معينة وقد يكون مادي كما يمكن أن يكون معنويًا⁵⁸.

ويعتبر الحرمان من بين احد الأسباب المؤدية إلى السلوك العدواني لأن هذا الأخير ماهو إلا تعبير ورد فعل عن الحرمان من العطف والحنان والرعاية والحاجات الأساسية فإن شعور المراهق بهذا الحرمان فيحاول التعويض عنه من خلال تصرفات وسلوكات عدوانية قد تكون في بعض الأحيان لاشعورية قصد التعويض عن هذا النقص والحرمان الذي يعاني منه⁵⁹.

- الإحباط:

وهو احد الأسباب الرئيسة للسلوك العدواني وكل مواقف الإحباط تعرقل أهداف الفرد وتبقى رغباته دون تحقق وهذا ما يثير لديه الغضب والانفعال و القلق مما يدفعه إلى سلك سلوكات عدوانية.

وقد بين كل من ميلر miller - ودولارد dollard . أن السلوك العدواني هو استجابة نموذجية للإحباط وان

هناك علاقة سببية بين الإحباط والعدوان وهذا يعني أن ظهور سلوك عدواني عند شخص ما يستلزم وجود إحباط⁶⁰

يعتبر السلوك العدواني استجابة حتمية ومخرج ضروري للمواقف الإحباطية التي لا محالة منها في مختلف مراحل

النمو خاصة في مرحلة المراهقة فهي عتاب تحول دون إشباع الدوافع وتحقيقها ودون الوصول إلى الأهداف التي سطرها المراهق والتي غالبا لا تتماشى مع واقعه.

58 - عبد الرحمان العيسوي : سيكولوجية الجنوح ، دار النهضة العربية، بيروت 198، ص 82.

59 - حقي ألفة محمد: علم النفس المعاصر، منشأة المعارف، 1983، ص 79 - 80.

60 - محمد جميل منصور : قراءات في مشكلات الطفولة، جدة السعودية، 1981، ص 164 - 165.

- الغيرة:

هي حالة انفعالية يشعر بها الشخص وتظهر متمثلة في الثورة والنقد والعصيان والهياج وقد تظهر كذلك على شكل انطواء وانعزال مع الامتناع عن المشاركة كما تظهر في شكل سلبي للغاية كالاكتئاب والضرب والتخريب ونجد أنها تحمل صيغة القسوى وتمهد للهدم والتدمير وكل هذه الأشكال من مظاهر السلوك العدواني. وتنجم الغيرة من متغيرات عديدة كالخوف وانخفاض الثقة في النفس وعدم الإحساس بالقيمة الذاتية فالمرهق الغيور مثلا لا يرتاح لنجاح غيره ومن الصعب عليه الانسجام والتعاون معهم وهذا ما يؤدي به إلى الانطواء والانسحاب كاستجابة أولا ثم رد فعل عدواني فاستجابة نهائية وقد يتولد هذا الشعور من عدم القدرة على التكيف مع المواقف الجديدة وهذا ما يجعله يلجأ إلى أسلوب التعويض كأن يتوهم بأنه متوقف مع غيره وهذا الشعور يقلل من قدرته على التكيف والتعامل مع غيره وديا فيقف منهم موقف عدائي ونجد أن المرهقين الذين يؤتون رفاق وأصدقاء لهم من الطبقات ومستويات اجتماعية عالية تفوق أسرهم, يعانون من مشاعر الغيرة حيث إنهم يصعب عليهم مجاراتهم وبالتالي يظهرون لهم سلوك عدواني كاستجابة للغيرة والشعور بالنقص ويرى "ادلر adler" إن الغيرة والشعور بالنقص أساسا للعدوانية حيث أن المرهق الذي يشعر بقصور في علاقته مع الآخرين والمحيط الذي يعيش فيه يستجيب بسلوك عدواني كإثبات لوجوده ومحاكاة للآخرين ومنافستهم في قدراتهم.

- الشعور بالنقص :

أو ما يعرف بالإحساس بالدونية وهو حالة انفعالية تكون عادة دائمة ناجمة عن الخوف المرتبط بإعاقة حقيقية أو من تربية تسلطية اضطهادية والشعور بالنقص منتشر بكثرة سواء كان جسدي أو عقلي أو حقيقي أو خيالي وهو يمثل دائما فقدان جانب مهم من الناحية العاطفية وبالتالي يؤدي إلى الانطواء وعدم المشاركة ومنه إلى استجابات عدوانية اتجاه من يشعر نحوهم بالنقص

والسلوك العدواني هنا يهدف إلى إعادة شيء من الاعتبار إلى الذات وإحساسها بقدرتها وسيطرتها على طرفها الوجودي بدل أن تدرج تحت مشاعر النقص والدونية.

فالمرهق الذي يعاني من الشعور بالنقص يعوض ذلك بالسلوك العدواني من اجل جعل نفسه تحس بأنه متفوق على غيره من الأقران.

من خلال التطرق للأسباب النفسية للسلوك العدواني نجد إن هذا الأخير يتأثر وبدرجة كبيرة بهذه الأسباب والتي حصرت في الإحباط والشعور بالنقص والغيرة غير أن الأسباب النفسية وحدها لا تكفي لكي نستطيع إعطاء تفسير لسبب حدوث السلوك العدواني⁶¹.

3-5-2- الأسباب الاجتماعية:

تعتبر الأسباب الاجتماعية من بين احد الأسباب التي تسهم وتتدخل في نشوء وتكوين سلوك عدواني حيث أن البيئة والظروف الاجتماعية والأسرية لها تأثير قوي وبالغ على نمو الفرد بحيث أنه كلما كانت التنشئة الاجتماعية والعوامل المحيطة به سائمة وملائمة لاحتياجات الطفل كانت شخصية سوية وقوية وسليمة ومن بين هذه الأسباب هي:

3-5-2-1- الأسرة:

تعتبر الأسرة من بين مصادر التكوين القاعدية التي تلعب دور كبير في سيرورة التنشئة الاجتماعية للطفل بحيث إنها تزوده بالمفاهيم والمواقف غير العمومية⁶². وتصقله بقالب الأسرة في ظل العلاقات السائدة بين أفرادها ولثقافة الأسرة دور كبير في تحديد مسؤوليات العدوان التي يجب أن يتخذها الطفل تجاه ما يقابله وما يواجهه فالفرد يكتسب منها أصوله الأولى واتجاهاته وقيمه وذلك من خلال ما يشاهده من أساليب عملية وممارسات يظل يراقبها وهو طفل والملاحظ أن هذه الأخيرة تعمل على تنشئته وتكوين شخصيته في اتجاهين:

-الاتجاه الأول : تطبعه بالسلوكات التي تتماشى مع ثقافة الأسرة وبالتالي إذا كانت ثقافتها تتنافى مع العدوان فان الفرد ينشأ غير عدوانيا إما إذا كان مورث الأسرة الثقافي يشجع ويدعم السلوكات العدوانية فإن الفرد ينشأ حتما عدوانيا.

- الاتجاه الثاني: توجيه نمو الفرد خلال كل مراحل هذه الأخير في داخل احد الإطارين بالاتجاهات التي تكافئ عليها

الأسرة ويرتبط هذا بالعلاقة السائدة داخلها والتي تؤثر بشدة في حياة الطفل وشخصيته⁶³.

حيث أن العلاقات داخل الأسرة لها الدور البارز والأثر البالغ في دعم السلوك العدواني للمراهق فعلاقة الوالدين ببعضهما أو مع الطفل هي وحدها التي تحدد معالم سلوك الطفل نحو العدوانية ويمكن القول أن الجو الأسري المليء بالسلوك العدواني يؤثر سلبا على شخصية أفرادها وخاصة الأبناء⁶⁴.

- بوخريسة أبوبكر: المفاهيم والعمليات الأساسية في علم النفس الاجتماعي، منشورات جامعة عنابة ، 2006، ص93.61

- بوخريسة بوبكر: المفاهيم والعمليات الأساسية في علم النفس الاجتماعي، منشورات جامعة عنابة ، 2006، ص93.62

- فاطمي نافية ، ورفاعي عالية: نمو الطفل ورعايته. دار الشرق. عمان 1989. ص90.63

-زكريا الشريبي: المشكلات النفسية عند الأطفال.. ص90.64

3-5-2-2- المدرسة:

هي الفضاء الثاني للطفل والتي هي عبارة عن امتداد لسلطة الأسرة التي ينشأ فيها الطفل ولكن هذه السلطة الثانية أكثر شدة على حياة الطفل لما فيها من قوانين وانظمة وضوابط تفرض عليه ولا مجال للتساهل أو تعدي هذه الضوابط أو الحدود فهي تضع حدود لحرية التي كان يمارسها داخل الأسرة⁶⁵.

وهذه الضوابط والحدود والقيود تجعل الطفل مصدوما بحياة لم يألفها من قبل لذلك فانه يلجأ إلى الأسرة ليجعل منها نافذة حينما يتسلل منها إلى الانحرافات السلوكية ومختلف الاضطرابات والتي منها السلوكيات العدوانية وبالتالي فان هذه السلوكيات تصبح متنفسا وإفراغا لمكبوتات المشكلة أساسا من القوانين والصرامة المدرسية⁶⁶.

بالإضافة إلى هذا فالأساليب المدرسية التي تعتمد على القسوة بحق الطفل تؤثر على نزعة العدوانية وهذا ما يدفعه إلى الاستجابة بسلوك عدواني حيث انه يبدأ بحروبه من المدرسة وإهماله لواجباتها والإنضمام إلى رفاقه ليشكلوا مجموعة أشرار يمارسون العدوان الجماعي على التجهيزات المدرسية⁶⁷.

وكذلك يظهر في بعض الحالات السلوك العدواني عند التلميذ بسبب سوء تكييفه المدرسي ويلاحظ من خلال عمله الدراسي فالطفل الذي يعاني من تأخر دراسي يدفعه إلى الشعور بالنقص وعدم الثقة بالنفس لذا نجده يخلو من القدرة على المشاركة مع الجماعة في نشاطهم وكل هذا راجع إلى فشله في دروسه مع الإهمال الذي يتلقاه من قبل المدرسة أو حتى الرفاق هذا ما يدفعه لاستعمال أساليب للتعويض والمتمثلة في السلوكيات العدوانية وذلك دون وعي منه وهدفه في إثبات ذاته وجذب انتباه الآخرين وتأكيد أهميته كفرد منهم .

3-5-2-3 - العدوان عن طريق النموذج:

انطلاقا من مبدأ الكبار فالطفل يتعلم العدوان بمجرد مشاهدته نماذج لأشخاص يتصرفون بالسلوكيات عدوانية وكلما تعرضوا لمواقف كلما زاد إظهارهم لمثل هذه السلوكيات⁶⁸ وقد بينت عدة دراسات نذكر منها دراسة " بان دورا (1973) badura أن الطفل يتعلم بالتقليد.

- شحيمي محمد أيوب : مشكل أطفالنا كيف نفهمها ، دار الفكر اللبناني ، ط1، بيروت، ص139⁶⁵

- محمد غياري ، ومحمد سلامة : الانحراف الاجتماعي ورعاية المنحرفين المكتب الجامعي الإسكندرية، 1989، ص121⁶⁶

- شحيمي محمد أيوب: مشكل أطفالنا كيف نفهمها ، دار الفكر اللبناني ، ط1، بيروت ص197⁶⁷

- قطاني نايفة . الرفاعي عالية : ص155 .⁶⁸

4- عدوانية المراهقين و حاجتهم للإرشاد و العلاج:

المراهق في حاجة دائمة إلى من يساعده على تحقيق الإتزان في حياته النفسية بين القوة الجازفة في إنفعالاته و بين النقص الملموس في قدراته الضابطة التي يمكنها أن تتحكم في هذه الدوافع.

و تتمثل خدمات الإرشاد النفسي للمراهقين في مساعدة المراهق في التعرف على تفسير هذه العلاقات سواء كان ذلك لشدة الخجل أو نقص المهارات الإجتماعية أو التمرکز حول الذات و عدم أخذ الآخرين في الإعتبار أو السلوك العدواني .

يتمثل هذا في الآتي:

- مساعدة المراهق في زيادة فهمه لنفسه وقبوله لها.
- تنمية شعوره بالمسؤولية واستقلال لأحكامه وآرائه.
- قبوله لمظهره الجسمي ولقدراته واستعداداته وميوله.
- تحديد أهدافه.
- تعلم مهارات اجتماعية جديدة بدلا من سلوك غير مرغوب فيه.
- التعرف على أنماط السلوك غير الفعالة أو تلك المحبطة لذاته.
- إصلاح ما يكون قد أفسد من العلاقات بالآخرين يعنون له الكثير.
- تنمية إحساسه بملحاحات الآخرين وزيادة فهمه لهم⁶⁹.

5- دور الرياضة في تهذيب السلوك العدواني:

بالرغم من ادعاء البعض أن الرياضة تتضمن بعض العناصر العدوانية وان الناس قد تستعرض العدوانية نم خلال الرياضة ،والعدوانية قد تكون مضرّة وقد تكون معلنة، بل إن العدوانية في بعض الأحيان تنتكر في شكل رقيق يصعب اكتشافها ،لكن ما زال الكثيرون يؤمنون بأن احد عوامل الجذب في الرياضة هي أنها تنتج وسطا اجتماعيا مقبولا للفرد لاستعراض العدوانية أو للتنفيس عنها .وقد مساحة ما للعدوانية لكنها محكومة بقواعد اللعبة وجزئياتها ،لكن مما شك فيه أن الرياضة كأحد المناشط الإنسانية أكثر هذه المناشط ملائمة للتخلص من العدوانية و التنفيس عنها، فالأدوات الحركية بمختلف أنواعها تسمح بالتخلص بقدر كبير من العدوانية حتى إننا كثيرا ما نسمع التربويون يشبهون ضرب الكرة بالضرب بالعصا كالية تسمح بتخريج قدر كبير من العدوانية و التنفيس عنهما .

-عصام عبد اللطيف العقاد: سيكولوجية العدوانية و ترويضها، منحنى علاجي معرفي جديد، دار غريب ،ب ط ،القاهرة، 2001⁶⁹

وذكر "كوكلي" Coakly " إن بعض أقسام الشرطة بالولايات المتحدة قد نظمت مباريات في كرة السلة والكرة الناعمة وغيرها من الألعاب الرياضية مع شبان المناطق الداخلية بالمدن من أجل تأسيس علاقات اجتماعية طيبة لتمهيد الاتصال ولقطع الطريق لأعمال العنف وللتقريب فيما بينهم وبين هؤلاء الشبان ،وهذه الميزة للرياضة يمكن تفسيرها في ضوء ما أوضحه "شريف شريف" 1969 بأنها من أهم الأهداف و الخبرات المشتركة التي تعمل على التوحيد في جماعات متعايشة⁷⁰.

6- التخلص من العدوانية:

" يرى البعض أن الرياضة تتضمن العناصر العدوانية ،التي قد تكون مضمرة أو معلنة أي أنها في بعض الأحيان تتنكر في شكل رقيق يصعب اكتشافه، وقيل أن الرياضة تتيح وسطا اجتماعيا مقبولا للفرد لاستعراض العدوانية أو للتنفيس عنها،وقد تكون هناك مساحة للعدوانية في الرياضة لكنها محكومة بقواعد اللعب و جزاءاته ،لكن مما لاشك فيه أن الرياضة كمنشط إنساني ،تعد أكثر النشاطات ملائمة للتخلص من

العدوانية أو التنفيس عنها ،فالأداءات الحركية بمختلف أنواعها تسمح بالتخلص بقدر كبير من العدوانية .

وكثيرا ما وصفت الرياضة على أنها متنفس آمن لدوافع العدوانية الناتجة عن عوامل كالإحباط و اليأس و الفشل التي يمر بها الإنسان في حياته اليومية ،ولا يستطيع تجنبها،ولان فرص النجاح في الرياضة لا تتوقف فقط على إحراز النقاط و الفوز ،وإنما مجرد أداء حركة بشكل جيد يعد نجاحا ،إذن فالرياضة علاج اجتماعي ناجح ضد عوامل الفشل و الإحباط ، وهي متنفس مقبول لتفريغ دوافع العدوانية و مشاعر الإحباط "

وكثيرا ما وصفت الرياضة على أنها متنفس آمن لدوافع العدوانية الناتجة عن عوامل كالإحباط و اليأس و الفشل التي يمر بها الإنسان في حياته اليومية ،ولا يستطيع تجنبها،ولان فرص النجاح في الرياضة لا تتوقف فقط على إحراز النقاط و الفوز ،وإنما مجرد أداء حركة بشكل جيد يعد نجاحا ،إذن فالرياضة علاج اجتماعي ناجح ضد عوامل الفشل و الإحباط ، وهي متنفس مقبول لتفريغ دوافع العدوانية و مشاعر الإحباط "⁷¹.

-امين انور الخولي: الرياضة والمجتمع، مطبعة سلسلة عالم المعارف، الكويت، 1996، ص: 86-87. ⁷⁰

- اسامة كامل راتب : علم النفس الرياضي ,دار الفكر العربي، ط2 ، القاهرة ، 1997 ، ص 208. ⁷¹

خلاصة:

اتضح لنا بعد دراسة السلوك العدواني، أن المراهق يمتاز بالعدوانية التي تكون في بعض الأحيان مكبوتة و تسبب اضطرابات داخلية تؤثر سلبا على المردود الجيد له، وفي البعض الأحيان تكون هذه العدوانية معلنة كإلحاق الضرر بالغير بشتى أنواعه، و لكي نقلل آو نحد من عدوانيته يجب على المرءي إن يقوم بتربية و توجيه سلوك المراهقات خاصة في هذه الفئة (النزيلات) توجيهها سليما و تربية صحيحة تخضع لقواعد و أسس علمية مدروسة و منطقية، تساعدن على التحكم في انفعالاتهن، وتجعلهن في اتزان بدني و نفسي دائم .

الفصل الثالث

المرحلة العمرية

(15 - 18 سنة)

تمهيد:

تعتبر مرحلة المراهقة من المراحل الأساسية في حياة الطفل وتشمل على عدة متغيرات في كل المستويات إذ تنفرد بخاصة التحول السريع وغير المنتظر وقلة التوافق العضلي العصبي، بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل والحلم، حيث يمكن اعتبارها فترة توتر وعواطف تكتنفها أزمات نفسية وتسودها المعانات والصراع والقلق وصعوبة التوافق وتتصف بالإندفاع والتقلبات العاطفية التي تجعل الناشئ سريع التأثر وقليل الصبر والذي يؤدي إلى القلق والتمرد ضد كل من يمثل السلطة وهذا التمرد تعبير عن كبر القيود والخروج عليها.

لهذا علماء النفس والتربية أعطوا أهمية كبيرة لهذه المرحلة من أجل التعامل مع شريحة المراهقين بطريقة تسمح بتكوين جيل منتظم في مجتمعه.

1-لمحة تاريخية عن المركز المتخصص بإعادة التربية بتيارت "علي معاشي":

سمي بهذا الإسم نسبة للشهيد "علي معاشي"، أنجز عام 1975م، دامت مدة الإنجاز 6 سنوات أي منذ سنة 1968م ، إلى 1974م. يقع المركز جنوب المدينة تيارت ، يحده شمالا حي روسو، و من الغرب دار الشباب ،ومن الشرق السجن، ومن الجنوب المقبرة .

وبالتالي نستطيع القول بأن المركز متواجد بمنطقة سكنية ، تقدر مساحته 25000م، طاقة الإستيعاب 120 نزيلة تتلقى رعاية شاملة و مختلفة ،و تحت إشراف مجموعة من المؤطرين و المربين.

1-1-شروط الإلتحاق بمؤسسة إعادة التربية:

للإلتحاق بالمركز المخصص والاستفادة من برامجه المسطرة و لبلوغ أهداف معينة وضع المركز الشروط التالية :
-لا تقبل أي نزيلة لها إعاقة كيفما كانت .

-تكوين الملف:

- ملف قضائي: أي الأمر بالوضع و يتم من طرف القاضي.

- ملف إداري: ويتضمن الوثائق التالية :

-بطاقة التسجيل، شهادة التكفل، تصريح أبوي.

-ملف سيكولوجي.

-ملف دراسي:

-ملف إجتماعي.

-التتبع: توجه القاصرات على طبيب نفساني مهمته دراسة شخصيتهن ، بالإضافة غلى الإستماع إلى الوالدين لأجل مساعدتهم على تحليل توتراتهم لتسوية النزاع

-الملاحظة وإعادة التربية: المربون يقومون بدراسة شخصية النزيلات ،وهذا بمراقبة ميكانيزمات التوتر بطريقة الملاحظة المباشرة ،و إقامة عدة فحوص و تقنيات نفسية لهن ، تمتد هذه المدة من 3 إلى 6 أشهر.

1-2-أهداف مؤسسات إعادة التربية:

-إن مراكز إعادة التربية هي الأكثر تفهما و إدراكا لسلوكيات القاصرات فتقابل إنخراطهن بكثير من وسائل العلاج

-يوفر المركز الحياة الجماعية التي تعتبر سندا في نمو الناحية الإنفعالية و النفسية و المعرفية .وتساعدهن في إعادة تكيفهن إجتماعيا.

- يعمل المركز على تنمية قدراتهن العقلية و الإجتماعية وإثارة قدرات إبتكارية و فنية .

-ينظم الوسائل التربوية ، و متابعة مشاكلهن الليلية مع المشرف الليلي .

-الإشراف على النزيلات المنتحقات بالمدارس ، و الإتصال بمدارسهن ، و الإطمئنان على مستواهن التعليمي .

-ربط أسر القاصرات بالمركز و ذلك لتشجيعهن على الزيارة و كل هذا يندرج تحت ثلاثة أهداف هي :

-الهدف الاجتماعي :وتظهر في عملية تكيف القاصرات اجتماعيا أي إعادة دمج هذه الشريحة في المجتمع .

-الهدف التربوي و الإصلاحية و يتمثل في إعادة تربية القاصرات أخلاقيا ،ونفسيا و العمل على تعديل سلوكهن .

-أهداف بعيدة المدى: و تتضمن وسيلة التكوين المهني والتي من خلالها تمنح لهن شهادات مثل: الخياطة و الحلاقة.

2- تعريف المراهقة:

لغة:

جاء على لسان العرب لابن منظور، راهق الغلام أي بلغ الرجال فهو مراهق ،وراهق الغلام إذ قارب الاحتلام، والمراهق الغلام الذي قارب الحلم ،ويقال جارية راهقت وغلام راهق وذلك ابن العشر إلى إحدى عشر⁷² .
إن المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم، وبذلك يؤكد علماء الفقه هذا المعنى في قولهم رهب بمعنى غشي أو لحق

أو دنى من الحلم، فالمراهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم، واكتمال النضج.⁷³

اصطلاحا:

هي لفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعاليا وجسمانيا وعقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة⁷⁴ .
إن كلمة المراهقة **ADOLESCENCE** مشتقة من فعل لاتيني **ADOLESCERE** معناها التدرج نحو النضج البدني الجنسي ،والانفعالي، والعقلي ،وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة ،وكلمة بلوغ وهذه الأخيرة تقتصر على ناحية

واحدة من نواحي النمو، وهي الناحية الجنسية فنستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية، واكتساب معالم جنسية جديدة تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى بدء النضج⁷⁵ .

2-1 مراحل المراهقة:

- أبو الفصل جمال الدين ابن منظور: لسان العرب، دار الطباعة والنشر، ب ط، ج 3، لبنان، 1997، ص 430⁷²

- فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، مصر، 1956، ص 254⁷³

- محمد الحمادي و أمين الخولي: أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 1998، ص 74⁷⁴

- مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار المعارف الجديدة، 1986، ص 189⁷⁵

هناك العديد من تقسيمات المراهقة ، وبذلك فإن كثير من الدراسات التي أجريت مع المراهقين تدل على أن تقسيم المراهقة يكون إلى مراحل هذا لا يعني الفصل التام بين هذه المراحل وإنما يبقى الأمر على المستوى النظري فقط، ومن خلال التقسيمات والتي حدد فيها العمر الزمني للمراهق ، والذي كان الاختلاف فيه متفاوتا بين العلماء إلا أننا نعتبر هذا التقسيم الذي وضعه "أكرم رضا"، والذي قسم فيه المراهقة إلى ثلاث مراحل:

2-1-1- المراهقة المبكرة:

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين (12 - 15 سنة) تغيرات واضحة على المستوى الجسمي والفيزيولوجي والعقلي والانفعالي والاجتماعي⁷⁶.

ف نجد من يتقبلها بالحيرة والقلق وآخرون يلتمونها، وهناك من يتقبلها بفخر واعتزاز وإعجاب فنجد المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى التحرر من سلطة أبويه عليه بتحكم في أموره ووضع القرارات بنفسه والتحرر أيضا من السلطة المدرسية (المعلمين والمدرسين والأعضاء الإداريين) ، فهو يرغب دائما من التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساسه بذاته وكيانه.

2-1-2- المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة):

تعتبر المرحلة الوسطى من أهم مراحل المراهقة، حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة الأساسية إلى المرحلة الثانوية، بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج والاستقلال والميل إلى تكوين عاطفة مع حنين آخر وفي هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو الجنسي، العقلي، الاجتماعي، الانفعالي والفيزيولوجي والنفسي، لهذا فهي تسمى قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة.

فالمرهقون والمراهقات في هذه المرحلة يعلقون أهمية كبيرة على النمو الجنسي والاهتمام الشديد بالمظهر الخارجي وكذا الصحة الجسمية وهذا ما نجده واضحا عند تلاميذ الثانوية باختلاف سنهم، كما تتميز بسرعة نمو الذكاء، لتصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما وملائمة.

2-1-3- المراهقة المتأخرة (18 إلى 21 سنة):

هذه المرحلة هي مرحلة التعليم العالي ، حيث يصل المراهق في هذه المرحلة إلى النضج الجنسي في نهايته ويزداد الطول زيادة طفيفة عند كل من الجنسين فسيحاول المراهق أن يكيف نفسه مع المجتمع وقيمه التي يعيش في كنفها لكي يوفق بين المشاعر الجديدة التي اكتسبها، وظروف البيئة الاجتماعية والعمل الذي يسعى إليه، كما يكتسب

76- منى فياض: " الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي "، المركز الثقافي العربي، ط1، لبنان ، 2004، ص216.

المراهق المهارات العقلية والمفاهيم الخاصة بالمواظبة ويزداد إدراكه، للمفاهيم والقيم الأخلاقية والمثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة على جميع المعلومات والاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له⁷⁷.

2-2- خصائص المرحلة العمرية (15-18 سنة) المراهقة المتوسطة:

2-2-1- خصائص القدرات الحركية:

في هذه المرحلة نجد تطورا في كل من القوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة حيث يظهر ذلك بوضوح في كثير من المهارات الأساسية كالعدو والوثب، بينما يلزم ذلك تباطؤ نسبي في حمل تحمل القوة بالنسبة للمراهقين. إن تطور عنصر القوة بالنسبة للذراعين في هذه المرحلة لا يحظى بتقدم يذكر وبالرغم من ذلك كله تعتبر تلك المرحلة وخصوصا نهايتها أحسن مرحلة تشهد تطورا في مجال القوة العضلية، وهذا ما نلاحظه على مستويات لاعبين فئة الأواسط (المراهقين)⁷⁸.

أما بالنسبة لعنصر السرعة فسيتم تطوره والذي يبلغ أوجه في المرحلة السابقة (مرحلة المراهقة المبكرة) حيث يرى "فنتز 1979" أن الفروق ليست جوهرية بين الأولاد والبنات بالنسبة لهذا العنصر في هذه المرحلة، وإن كان لصالح الأولاد قليل حيث يرجع السبب في ذلك على تساوي طول الخطوة للجنسين وليس في زيادة ترددها. بالنسبة للتحمل فيرى "ايفانوف 1965" أن تطورا كبيرا يحدث لهذا العنصر ويعود ذلك إلى تحسن كبير في الجهاز الدوري التنفسي.

أما بالنسبة لعنصر الرشاقة، فتميز هذه المرحلة بتحسن نسبي في المستوى، حيث يظهر ذلك من خلال أداء اللاعبين في هذه المرحلة لحركات دقيقة ومتقنة والتي تتطلب قدرا كبيرا من الرشاقة، وبالنسبة للقدرات التوافقية الخاصة بلاعبين هذه المرحلة نرى تحسنا ملحوظا في كل من ديناميكية وثبات ومرونة وتوقع الحركة⁷⁹.

77 - حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو- الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، ب ط، بدون بلد، 1982، ص 252-263.

78 - بسطو يسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، ط1، 1996، ص 182-183.

79 حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو- الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، ط1999، ص 370-371.

2-2-2- الخصائص المورفولوجية:

من الخصائص المورفولوجية للمراهقين ازدياد الطول والوزن، وكذلك ازدياد الحواس دقة وإرهاقا كاللمس والذوق، والسمع، كما تتميز هذه المرحلة بتحسن الحالة الصحية للفرد .
إن الطول يزداد بدرجة واضحة جدا عند الذكر وحتى سن 19 سنة تقريبا، كما يزداد الوزن بدرجة أوضح كذلك، كما تتحدد الملامح النهائية والأنماط الجسمية المميزة للفرد في هذه المرحلة التي تتعدد حيث يأخذ الجسم بصفة عامة والوجه بصفة خاصة تشكيلها المميز⁸⁰ .

العمر: 15-18 سنة	
الوزن (كـلـغ)	الطول (م)
51.300	1.525
52.200	1.55
53.300	1.575
54.900	1.60
56.200	1.625
58.100	1.65
61.700	1.70
65.000	1.75
67.100	1.775
69.400	1.80
71.700	1.825
73.900	1.85
78.500	1.90

جدول رقم (01) يمثل الطول والوزن عند المراهقين (ذكور 15 - 19 سنة) الأشخاص العاديين⁸¹ .

⁸⁰ - بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، مصر، 1996. ص 182، 183.

⁸¹ - AMBRE DEMONT, JACQUES BOUSNENF, PETIT LAROUSSE DE E, EDITION IMPEMERIE NEW INTLLITHE, 1989, P614.

2-2-3- الخصائص الفيزيولوجية:

تتأثر الأجهزة الدموية والعصبية والهضمية بالمظاهر الأساسية للنمو في هذه المرحلة وتفسر بمعالم الظاهرة لنمو هذه الأجهزة عن التباين الشديد الذي يؤدي إلى اختلاف حياة الفرد في بعض نواحيها. وتنمو كذلك المعدة وترداد سعتها خلال هذه المرحلة زيادة كبيرة، وتنعكس آثار هذه الزيادة على رغبة الفرد الملحة في الطعام لحاجته إلى كمية كبيرة من الغذاء، وهذا ويختلف نمو الجهاز العصبي عن نمو الأجهزة الأخرى في بعض النواحي وذلك لأن الخلايا العصبية التي تكون هذا الجهاز تولد مع الطفل مكتملة في عددها، ولا تؤثر في النمو بمراحله المختلفة، هذا بالإضافة إلى توازن غددية مميز الذي يلعب دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف الفيزيولوجية الحركية الحسية والانفعالية للفرد.

أما بالنسبة لكل من النبض وضغط الدم فنلاحظ هبوط نسبيا ملحوظا في النبض الطبيعي مع زيادته بعد مجهودات قصوى، دليل على تحسن ملحوظ في التحمل الدوري التنفسي، مع ارتفاع قليل جدا في ضغط الدم، مما يؤكد تحسن التحمل في هذه المرحلة وهو انخفاض نسبة استهلاك الأوكسجين عند الجنسين مع وجود فارق كبير لصالح الأولاد⁸².

2-2-4- الخصائص الاجتماعية:

بالنسبة للجو السائد في الأسرة فالفرد يتأثر نموه الاجتماعي بالجو النفسي المهيمن على أسرته، والعلاقات القائمة بين أهله، ويكتسب اتجاهاته النفسية بتقليده لأبيه وأهله وذويه، بتكرار خبراته العائلية الأولى وتعميمها، وبانفعالاته الحادة التي تسيطر على الجو الذي يحيط في إطاره، أما بالنسبة للبيئة الاجتماعية والمدرسية فهي أكثر تباينا وأتساعا من البيئة المنزلية، وأشد خضوعا لتطورات المجتمع الخارجي من البيت وأسرع تأثيرا واستجابة لهذه التطورات، فهي لا تترك آثارها القوية على اتجاهات الأجيال المقبلة وعاداتهم وأرائهم، ذلك لأنها الجسر الذي يعبر الأجيال من المنزل إلى المجتمع الواسع، وتكفل المدرسة للمراهق ألوان مختلفة من النشاط الاجتماعي الذي يساعد على سرعة النمو واكتمال النضج، فهي تجمع بينه وبين أقرانه.

كما يتأثر المراهق في نموه الاجتماعي بعلاقته بمدرسته، ويمد نفوره منهم أو حبه لهم، وتصطبغ هذه العلاقات بألوان مختلفة وترجع في جوهرها إلى شخصية المدرس ونلاحظ على المراهق اهتمامه باختيار الأصدقاء والميل إلى الانضمام على جماعات مختلطة من الجنسين، ويحدث تغيير كبير للأصدقاء بقصد الوصول إلى أفضل وسط اجتماعي، ويميل الفرد إلى اختيار أصدقائه من بين هؤلاء الذين يشبعون حاجاتهم الشخصية والاجتماعية ويشبهونه في السمات

- بسطو يسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، مصر، 1996، ص182. 82

والميل، ويكملون نواحي القوة والضعف لديه، ويزداد ولاء الفرد لجماعة الأصدقاء ويتمسك بالصحة بدرجة ملحوظة، ولا يرضى المراهق أن توجه إليه الأوامر والنواهي والنصائح أمام رفاقه.

2-2-5- الخصائص الفكرية:

تتباطئ سرعة الذكاء في المراهقة حتى تقف نهايتها، ويزداد التباين والتمايز القائم بين القدرات العقلية المختلفة، ويسرع النمو ببعض العمليات العقلية في نواحيها وآفاقها المعنوية ويتغير بذلك إدراك الفرد للعالم المحيط به نتيجة لها النمو العقلي في أبعاده المتباينة، وتتأثر استجاباته فهو قادر في مراهقته على أن يفهم استجابات الأفراد الآخرين فهو مختلف في مستواه ومداربه عن فهم طفولته، وهو قادر على أن يخفي بعض استجاباته لأمر في نفسه يسعى لتحقيقه، وهكذا يعطف في مسالك ودروب تحول بينه وبين إعلان خيبة نفس⁸³.

كما إن الفرد يميل إلى الجدل ومحاولة الفهم والإقناع كذلك ينظر إلى نفسه على أنه دخل عالم الكبار، كما يمكنه التخطيط فيما يرتبط بتنفيذ الأهداف الطويلة المدى والتواريخ والوقت يصبح عموماً لديه، كما يكتسب الفكر الاستقلالي والإبتكاري.

يرى "جيلفورد 1959م" أن الابتكار يتضمن الوصول إلى النتائج عن طريق مختلف الطرق المطروحة ويتضمن الابتكار الإبداع، والتنوع، والغنى في الأفكار والنظرة الجديدة للأشياء والاستجابات الجديدة⁸⁴.

2-2-6- الخصائص الانفعالية:

الخصائص الانفعالية التي تؤثر في سائر مظاهر النمو في كل جانب من الجوانب التي تتعلق بالشخصية، مشاعر الحب تتطور ويظهر الميل نحو الجنس الآخر، ويفهم المراهق الفرح والسعادة عندما يكون مقبولاً، والتوافق الاجتماعي يهمله كثيراً، ويسعده أيضاً إشباع حاجاته إلى الحب، وكذلك النجاح الدراسي والتوافق الانفعالي، ويصب تركيزه الابتعاد عن الملل والروتين، وغالباً ما يستطيع المراهق التحكم في مظاهره الخارجية الانفعالية، وهذا راجع لعدم التوافق مع البيئة الحيطية (الأسرة، المدرسة، المجتمع) وهذا ناتج عن إدراكه أن معاملة الآخرين لا تناسب التغيرات والنضج الذي طرأ عليه فيفسر مساعدة الآخرين على أنها تدخل في شؤونه وتقلل من شأنه وهذا ما يعرف بالحساسية الانفعالية، وهذه الأخيرة ترجع أيضاً إلى العجز المالي للمراهق الذي يحول دون تحقيق رغباته. ثنائية المشاعر أو التناقض الوجداني قد يصل بالمراهق أن يشعر بالتمزق بين الكراهية وبين الانجذاب والنفور لنفس الأشياء والمواقف.

⁸³-فؤاد يحي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1994، ص 283-285.

⁸⁴-أمين فواز الخولي وجمال الدين الشافعي: مناهج التربية البدنية المعاصرة، ط1، دار الفكر العربي، 2000، ص 220.

كما تظهر حالات الاكتئاب، اليأس، القنوط، الانطواء، الحزن، الآلام النفسية نتيجة الإحباط والصراع بين تقاليد المجتمع والدوافع، وكذلك خضوعه للمجتمع الخارجي واستقلاله بنفسه.

أيضا نلاحظ على المراهق القلق والسلوك العصبي بصفة عامة وتفكك الشخصية واضطراب عقلي. ونلاحظ على المراهق مشاعر الغضب والثورة والتمرد وكذلك الخوف، وهذا تبعا لعدة عوامل تحدد درجة هذه الانفعالية كمصادر السلطة في الأسرة والمجتمع والشعور بالظلم، قوة تضغط عليه أو مراقبة سلوكه وعدم قدرته على الاستقلال بنفسه.

2-3- حاجات المراهق:

الحاجة أمر فطري في الفرد أودعها الله عز وجل فيه ليحقق مطالبه ورغباته، ومن أجل أن يحقق توازنه النفسي و الاجتماعي، ويحقق لنفسه مكانة وسط جماعته، و في الوقت نفسه تعتبر الحاجة قوة دافعة تدفع الفرد للعمل و الجد و النشاط و بذل الجهد و عدم إشباعها يوقع الفرد في عديد من المشاكل. وعليه فالحاجة تولد مع الفرد و تستمر معه إلى و فاته، وتتنوع و تختلف من فرد لآخر و من مرحلة زمنية لأخرى، وعلى الرغم من تنوع الحاجات إلا أنها تتداخل فيما بينها فلا يمكن الفصل بين الحسية، النفسية، الاجتماعية والعقلية، ولما كانت الحاجة تختلف باختلاف المراحل العمرية فإن مرحلة المراهقة حاجات يمكن أن نوضح بعضها فيما يلي:

2-3-1- الحاجة إلى الغذاء والصحة:

الحاجة إلى الغذاء ذات تأثير مباشر على جميع الحاجات النفسية والاجتماعية والعقلية، ولا سيما في فترة المراهقة، حيث ترتبط حياة المراهق وصحته بالغذاء الذي يتناوله، ولذا يجب على الأسرة أن تحاول إشباع حاجته إلى الطعام والشراب وإتباع القواعد الصحية السليمة لأنها السبيل الوحيد لضمان الصحة الجيدة، وعلم الصحة يحدد كميات المواد الغذائية التي يحتاج إليها الإنسان من ذلك، مثلا أن الغذاء الكامل للشخص البالغ يجب أن يشمل على (450 غ) مواد كربوهيدراتية (70 غ) مواد دهنية حيوانية ونباتية، و(100 غ) مواد بروتينية.

ولما كانت مرحلة المراهقة مرحلة النمائية السريعة، فإن هذا النمو يحتاج إلى كميات كبيرة ومتنوعة من الطعام لضمان

الصحة الجيد⁸⁵.

85 - موسوعة: "التغذية وعناصرها" الشركة الشرقية للمطبوعات، ب ط، لبنان، 1982، ص38.

2-3-2- الحاجة إلى التقدير والمكانة الاجتماعية:

إن شعور المراهق وإحساسه وبالتقدير من طرف جماعته ، وأسرته ، ومجتمعهم يبوئه مكانة اجتماعية مناسبة للنمو ذات تأثير كبير على شخصيته وعلى سلوكه .

فالمراهق يرد أن يكون شخصا هاما في جماعته، وأن يعترف به كشخص ذا قيمة، إنه يتوق إلى أن تكون له مكانة بين الراشدين، وأن يتخلى على موضوعه كطفل، فليس غريبا أن نرى أن المراهق يقوم بما الراشدين متبعا طرائقهم وأساليبهم⁸⁶ .

إن مرحلة المراهقة مرحلة زاخرة بالطاقات التي تحتاج إلى توجيه جيد، لذا فالأسرة الحكيمة والمجتمع السليم هو الذي يعرف كيف يوجه هذه الطاقات لصالحه ويستثمرها أحسن استثمار.

2-3-3- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:

وتتضمن الحاجة إلى الابتكار وتوسيع القاعدة الفكر السلوك، وكذا تحصيل الحقائق وتحليلها وتفسيرها. وبهذا يصبح المراهق بحاجة كبيرة إلى الخبرات الجديدة والمتنوعة، فيصبح بحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل والنجاح والتقدم الدراسي، ويتم هذا عن طريق إشباع حاجاته إلى التعبير عن النفس والحاجة إلى المعلومات والتركيز ونمو القدرات.

2-3-4- الحاجة إلى تحقيق الذات وتأكيدها:

إن المراهق كائن حي اجتماعي وثقافي ، وهو بذلك ذات تفرض وجودها في الحياة حيثما وجدت خاصة في حياة الراشدين ، فلكي يحقق المراهق ذاته فهو بحاجة إلى النمو السليم ، يساعد في تحقيق ذاته وتوجيهها توجيهها صحيحا، ومن اجل بناء شخصية متكاملة وسليمة للمراهقين يجب علينا إشباع حاجياتهم المختلفة ، والمتنوعة فقدان هذا الإشباع معناه اكتساب المراهقين لشخصية ضعيفة عاجزة عن تحقيق التوافق مع المحيط الذي يعيش فيه.

2-3-5- الحاجة إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق:

من مميزات مرحلة المراهقة النمو العقلي كما ذكرنا، حيث تفتح القدرات العقلية من ذكاء والانتباه والتخيل وتفكير وغيرها، وبهذا تزداد حاجة المراهق إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق.

فيميل المراهق إلى التأمل والنظر في الكائنات من حوله وجميع الظواهر الاجتماعية المحيطة به، التي تستدعي اهتمامه فتكثر تساؤلاته واستفساراته عن بعض القضايا التي يستعصى عليه فهمها، حينما يطيل التفكير فيها، وفي

⁸⁶ - فاخر عقلة: علم النفس التربوي، دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع، ط3، لبنان، ب س، ص38.

نفس الوقت يريد إجابات عن أسئلته، لذا من واجب الأسرة أن تلي هذه الحاجة ، وذلك من اجل أن تنمي تفكيره بطريقة سليمة، وتجب عن أسئلته دون تردد⁸⁷.

2-4- أشكال المراهقة:

توجد أربعة (4) أنواع من المراهقة:

2-4-1- المراهقة المتوافقة:

ومن سماتها:- الاعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار.

- الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات والاتزان العاطفي

- الخلو من العنف والتوترات الانفعالية الحادة.

- لتوافق مع الوالدين والأسرة، فالعلاقات الأسرية القائمة على أساس التفاهم والوحدة لها أهمية كبيرة في حياة

الأطفال ، فالأسرة تنمي الذات وتحافظ على توازنها في المواقف المتنوعة في الحياة⁸⁸.

2-4-1-1- العوامل المؤثرة فيها:

- معاملة الأسرة السليمة التي تتسم بالحرية والفهم واحترام رغبات المراهق وعدم تدخل الأسرة في شؤونه

الخاصة، وعدم تقييده بالقيود التي تحد من حريته ، فهي تساعد في تعلم السلوك الصحيح والاجتماعي السليم ولغة

مجتمعه وثقافته وتشبع حاجاته الأساسية⁸⁹.

- توفير جو من الصراحة بين الوالدين والمراهق.

- شعور المراهق بتقدير الوالدين واعتزازهم به والشعور بالتقدير أقرانه وأصدقائه ومدرسيه وأهله، وسير حال الأسرة

وارتفاع مستوى الثقافي والاقتصادي والاجتماعي للأسرة.

- الشغل وقت الفراغ من النشاط الاجتماعي والرياضي وسلامة الصحة العامة، زد على ذلك الراحة النفسية

والرضا عن النفس.

⁸⁷ حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو-الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، ط1، القاهرة، ص435-436.

⁸⁸ - محمود حسن: الأسرة ومشكلاتها، دار النهضة العربية، ب ط، لبنان، 1981، ص24.

⁸⁹ - رابع تركي: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1990، ص137.

2-4-2- المراهقة المنطوية:

ومن سماتها :- الانطواء وهو تعبير عن النقص في التكيف للموقف أو إحساس من جانب الشخص أنه غير جدير لمواجهة الواقع، لكن الخجل والانطواء يحدثان بسبب عدم الألفة بموقف جديد أو بسبب مجابهة أشخاص غرباء، أو بسبب خبرات سابقة مؤلمة مشابهة للموقف الحالي الذي يحدث للشخص خجلاً وانطواءً.

- التفكير المتمركز حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظام الاجتماعي.

- الاستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان والحاجات الغير مشبعة والاعتراف بالجنسية الذاتية.

- محاولة النجاح المدرسي على شرعية الوالدين.

2-4-2-1- العوامل المؤثرة فيها:

- اضطراب الجو الأسري: الأخطاء الأسرية التي فيها، تسلط وسيطرة الوالدين، الحماية الزائدة، التدليل، العقاب القاسي. الخ.

- تركيز الأسرة حول النجاح مما يثير قلق الأسرة والمراهق.

- عدم الإشباع الحاجة إلى التقدير وتحمل المسؤولية والجذب العاطفي .

2-4-3- المراهقة العدوانية:(المتمردة):

من سماتها:- التمرد و الثورة ضد المدرسة، الأسرة والمجتمع.

- العداوة المتواصلة والانحرافات الجنسية: ممارستها باعتبارها تحقق له الراحة واللذة الذاتية مثل: اللواط، العادة السرية الشذوذ، المتعة الجنسية... الخ⁹⁰.

- العناد: هو الإصرار على مواقف والتمسك بفكرة أو اتجاه غير مصوغ والعناد حالة مصحوبة بشحنة انفعالية مضادة للآخرين الذين يرغبون في شيء ، والمراهق يقوم بالعناد بغية الانتقام من الوالدين وغيرها من الأفراد، ويظهر ذلك في شكل إصرار على تكرار تصرف بالذات.

- عبد الغني الإيادي: رعاية المراهقين دار غرب للطباعة والشر ، ب ط، ب بلد، ب س، ص160. ⁹⁰

2-4-4-المراهقة المنحرفة:

من سماتها :- الانحلال الخلقي التام والجنوح والسلوك المضاد للمجتمع.

- الاعتماد على النفس الشامل والانحرافات الجنسية والإدمان على المخدرات.
- بلوغ الذروة في سوء التوافق .
- البعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك .

2-4-4-1-العوامل المؤثرة فيها :

- المرور بخبرات حادة ومبررة وصددمات عاطفية عنيفة وقصور في الرقابة الأسرية.
 - القسوة الشديدة في المعاملة وتجاهل الأسرة لحاجات هذا المراهق الجسمية والنفسية والاجتماعية الخ.
 - الصحبة المنحرفة أو رفاق السوء وهذا من أهم العوامل المؤثرة.
 - الفشل الدراسي الدائم والمتراكم وسوء الحالة الاقتصادية للأسرة.
- هذا أن أشكال المراهقة تتغير بتغير ظروفها والعوامل المؤثرة فيها، وإن هذه تكاد تكون هي القاعدة، وكذلك تأكد هذه الدراسة أن السلوك الإنساني من مرونة تسمح بتعديله.
- وأخيرا فإنها تؤكد قيمة التوجيه والإرشاد والعلاج النفسي في تعديل شكل المراهقة المنحرف نحو التوافق و السواء .

2-5-أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين:

إن الرياضة عملية تسلية، و ترويح لكلا الجنسين:هذا حيث أنها تحضر المراهق فكريا، و بدنيا كما تزوده من المهارات،

و الخبرات الحركية من أجل التعبير عن الأحاسيس، و المشاعر النفسية المكتظفة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية، و عصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المقيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل مواهب الرياضي، و قدراته من أجل شغل وقت الفراغ الذي تحس فيه الرياضي بالقلق، و الملل، و بعد الرياضة يتعب المراهق عضليا ، وفكريا فيستسلم حتما للراحة، و النمو بدلا من أن يستسلم للكسل، و الخمول⁹¹.

و يضيع وقته فيما لا يرضي الله، و لا النفس، و لا المجتمع، و عند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية، و النوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية، فإن هذا يتوقف على ما يحس به عن طريق التغييرات الجسمية، و النفسية، و العقلية التي يمر بها .

- معروف رزيق:خطايا المراهقة، دار الفكر، ط 2، دمشق، 1986، ص15. 91

* إعطاء المراهق نوعاً من الحرية، و تحميله بعض المسؤولية التي تتناسب مع قدراته، و استعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلاً.

* التقليل من الأوامر و النواهي.

* مساعدة المراهق على اكتساب المهارات، و الخبرات المختلفة في الميادين الثقافية، و الرياضية لتوفير الوسائل، و الإمكانيات، و الجلو الذي يلائم ميول المراهق فهو دائماً في حاجة ماسة إلى النصح، و الإرشاد و الثقة، و التشجيع، فعلى المدرب أداء دوره في إرشاد، و توجيه، و بث الثقة في حياة المراهقين طوال مشوارهم الرياضي⁹².

2-6- مشكلات المراهقة:

لا- شك أن مشكلة المراهقة ظاهرة طبيعية، و أساسية في حياة الفرد، و الشباب هي فترة المشكلات و الهموم، و المراهق يحتاج إلى كثير من المساعدات حتى يصبح راشداً متوافقاً في حياته، لأن المراهقة حالة نفسية، و جسدية كامنة في كل منا تدفع الإنسان إلى التصرف الخاطئ، و يحتاج إلى رقابة مستمرة من الأهل تدعوا إلى إتباع الأوامر الإلهية التي تنص على عدم الاختلاط، و المراهقة أيضاً تحتاج إلى قيم دينية يفترض تزويد الإنسان بها لتحصن من الوقوع في الرذيلة.

و من أهم المشكلات التي يتعرض لها المراهق:

* النضج المبكر أو المتأخر (البلوغ).

* الكافية الاجتماعية .

* مشكلة الفراغ.

* القلق، و الحيرة... الخ⁹³.

2-7- نصائح عامة لكل مربي لكيفية التعامل مع المراهقين:

لكي- يكون هناك توافق بين هذه المرحلة الحساسة، و مراحل النمو فيها، و الوحدات التعليمية يجب أن يراعي ما يلي:

* يجب دراسة ميول، و رغبات المراهقين قبل وضع أي برنامج.

* الإكثار من الأنشطة التي تنمي شخصية المراهق، و تربي استقلاله، و تكسبه ذاته.

* يجب تنمية وعي الأفراد لخلق قاعدة عريضة متعددة الجوانب للانطلاق نحو رياضة المستوى العالي.

- معروف رزيق: خطايا المراهقة، دار الفكر، ط 2، دمشق، 1986، ص 15. ⁹²

- عصام نور: سيكولوجية المراهقة، الإسكندرية، 2004، ص 26-29. ⁹³

*يجب إعطاء المراهق جانب من الحرية، و تحميله بعض المسؤوليات مع إشعاره بأنه موضع ثقة .

*يجب منح المراهق فرصة الإفصاح عن آرائه، و عدم فرض النصائح عليه .

*إعطاء الحرية تصحيح أخطائه بنفسه بقدر الإمكان لأن لجوء المرء إلى استعمال أساليب مناسبة خلال الممارسة الرياضة يساهم بشكل كبير في قدرة السيطرة على المراهق، و جعله يتبع المسار الصحيح للنمو المتكامل، وتجنبه الأزمات النفسية، و الاجتماعية، والتي قد تعرقل هذا النمو⁹⁴

خلاصة:

من خلال ما سبق نستنتج أن فترة المراهقة أزمة نفسية ومرحلة انفرادية حرة ولا يمكن حصرها في طبقة اجتماعية معينة أو مجتمع خاص فهي مرحلة تنشط من مرحلة البلوغ إلى مرحلة الرشد.

ولهذا من الضروري متابعة ومراقبة المراهق حتى يتم نموه ويكتمل نضجه اكتمالا سليما وصحيحا ومن هنا يجب على الأسرة تفهم حالته ومحاولة الأخذ بيده ليتجاوز هذه المرحلة، كما يأتي دور المدرسة باعتبارها الأسرة الثانية لتبرز أهمية الأنشطة الرياضية وما يحتويه من أهداف اجتماعية ونفسية وصحية، كمتنفس للمراهقين .

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

منهج البحث وإجراءاته

الميدانية

تمهيد:

مما لا شك فيه أن ضمان السير الحسن لأي بحث ميداني لا بد على الباحث القيام بدراسة ميدانية ودراسة نظرية، لأن كل بحث نظري يشترط تأكيده ميدانياً وذلك لمعرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة لإجراءات البحث الميدانية والتأكد من صلاحية الأداة المستخدمة التي تساهم في ضبط الموضوع وجعله منهجياً وذو قيمة، بالإضافة إلى معرفة الصعوبات التي قد تعترض الباحث.

فقد شملت دراستنا التطبيقية أدوات البحث والاختبارات المستخدمة وكذا الدراسة الإحصائية.

1- المنهج المتبع:

في مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها، وتختلف المناهج المتبعة تبعاً لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه⁹⁵.

يعتبر المنهج المستخدم في أي دراسة علمية من الأساسيات التي يعتمد عليها الباحث، فاعتمدنا في دراستنا هذه على المنهج التجريبي، وهذا لملائمته لموضوع بحثنا. وهو منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر كما أن هذا المنهج يمثل الاقتراب الأكثر لحل العديد من المشكلات العلمية بالإضافة إلى إسهامه في تقدم البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية ومن بينها علم الرياضة⁹⁶.

2- الدراسة الاستطلاعية:

هي دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار أساليب البحث وأدواته⁹⁷. تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة الأساس الجوهرى لبناء البحث كله، قصد تجربة وسائل البحث للتأكد من سلامتها وصلاحيتها ووضوحها لضمان صدق النتائج المتحصل عليها ودقتها وموضوعيتها، وقبل الشروع في التطبيق النهائي لأدوات البحث تم القيام بدراسة استطلاعية و التي أنجزت في مركز إعادة التربية بتيارات وكان الغرض منها :

- الاتفاق مع مديرة المركز للسماح لنا بإجراء البحث

- التأكد من صلاحية أداة البحث

- التأكد من وضوح التعليمات.

- المعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة الميدانية الأساسية.

3- مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث في نزيلات مؤسسة إعادة التربية لولاية تيارت من (15-18) سنة والتي بلغ عددهم 29 نزيلة.

1-3- عينة البحث وكيفية اختيارها:

⁹⁵ -محمد أزهر السماك وآخرون: الأصول في البحث العلمي ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، الموصل ، 1989 ، ص42.

⁹⁶ -محمد علاوي وأسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط2،

1999، ص217.

⁹⁷ -مصطفى عادل. مجمع اللغة العربية، مجمع علم النفس والتربية، ط1، القاهرة، 1969، ص79.

تعتبر العينة في البحوث الوصفية أساسا لا مفر منه باعتبارها ضرورية عند عدم إمكانية حصر مجتمع البحث كله وفي هذا الصدد يقول " أنجرس " ANGERS" الوقت ،الكلفة ، الصعوبة يجعل استقصاء جزء من المجتمع أمرا محتوما"⁹⁸.

-تم اختيار عينة البحث بطريقة مقصودة والتي تمثلت في نزيلات مؤسسة إعادة التربية للبنات "علي معاشي" بولاية تيارت. بعد الالتحاق بالمؤسسة والتعرف على النظام الداخلي لها، والحالات الموجودة هناك والنزيلات اللواتي كان عددهم الإجمالي 29نزيلة، تتراوح أعمارهم بين(15-18)

قمنا بمايلي:

عينة الدراسة الاستطلاعية:تم اختيار 6 نزيلات من المجتمع الأصلي لحساب صدق وثبات الاختبار.

العينة التجريبية: تتكون من 10 نزيلات.

العينة الضابطة (الشاهدة):

تتكون من 10 نزيلات.

مع العلم أن هناك ثلاث (3) نزيلات لم يتم إدماجهم في التجربة ، لأن:

-الأولى تم نقلها إلى مركز آخر بأمر من القاضي.

-الثانية تعرضت لإصابة على مستوى الذراع.

-والثالثة كانت بالمستشفى نظرا لحالتها الصحية.

تم اختيار العينة بطريقة تلائم بحثنا لحساب صدق وثبات الاختبار.

3-2-التعرف على أفراد العينة قيد الدراسة:

بما أن العينة فئة خاصة كان لابد علينا :

-الاتصال بالمربين والأخصائيين النفسيين وأستاذ التربية البدنية والرياضية قصد اطلاعهم على موضوع الدراسة.

-أخذ فكرة على العتاد و المنشآت والمرافق الرياضية المتوفرة داخل المؤسسة.

-ترتيب الوثائق لإجراء البحث بطريقة قانونية داخل المؤسسة

4- مجالات البحث:

-**المجال المكاني:** قمنا بإجراءات البحث على مستوى مؤسسة إعادة التربية للبنات "علي معاشي" بولاية تيارت.

-**المجال الزمني:** بعد تحديد موضوع البحث بدأ العمل في هذه الدراسة وكان إجراء الاختبارات على الشكل التالي :

بالنسبة للدراسة الاستطلاعية

-تطبيق الاختبار في :23-01-2015.

- إعادة تطبيق الاختبار في:30-01-2015.

أما بالنسبة للدراسة الأساسية فكان المجال الزمني لإجراء البحث في الفترة الممتدة من شهر فيفري 2015 إلى غاية نهاية شهر مارس 2015.

وكان إجراء الحصر بقدر حصتين في الأسبوع يومي الأربعاء و الخميس.

- المجال البشري:

تتكون عينة البحث من 29 نزيلة من مركز علي معاشي بتيارت، تم اختيارهم كعينة مقصودة، بحيث 6 نزيلات يمثلون عينة الدراسة الاستطلاعية، و 10 منهم يمثلون العينة التجريبية، و 10 يمثلون العينة الضابطة.

أما الباقي (3 نزيلات) تم إبعادهم لظروف خاصة، حيث كانت تتراوح أعمارهم ما بين (15-18)سنة.

5-ضبط متغيرات الدراسة:

إن الدراسة الميدانية تتطلب ضبطا للمتغيرات قصد التحكم فيها قدر الإمكان من جهة وعزل بقية المتغيرات الداخلية من جهة أخرى، وقد تم ضبط متغيرا البحث على النحو التالي:

5-1-المتغير المستقل:

⁹⁸-mourice Angers, initiation pratique la methologie des sciences umaines, casbah,universityalger, 1997, p 250.

و يتمثل في بحثنا هذا في "البرنامج التربوي المقترح بالأنشطة البدنية والرياضية".

5-2- المتغير التابع:

وهو الظاهرة التي توجد أو تخفى أو تتغير حينما يطبق الباحث المتغير المستقل أو يبدله⁹⁹.
ويتمثل في بحثنا هذا في " السلوك العدواني".

6- أدوات البحث:

قد تتباين وتتعدد وسائل وأدوات الحصول على المعلومات غير أن الباحث عليه أن يختار من هذه الوسائل وسيلة أو أكثر للحصول على البيانات التي يريدها لدراسة الظاهرة من كافة جوانبها.

المقياس: هو أداة علمية تستخدم من أجل إجراء البحوث، و المقياس الذي استخدمناه في دراستنا هو مقياس العدوان العام "تحليل الذات" للدكتور "محمد حسن علاوي" يتضمن أربعة أبعاد و هي:

- بعد التهجم أو الاعتداء:

أصحاب الدرجات المرتفعة من هذا البعد يتميزون بالعنف البدني ولا يستطيعون التحكم في اندفاعهم نحو الإيذاء، و قد يبادرون إلى الاعتداء إذا شعروا بنية الآخرين في الاعتداء عليهم أو الاندفاع لمحاولة الاعتداء عندما يشعرون بالغضب¹⁰⁰
أو المضايقة و يعرفهم الناس بأنهم أشخاص هجوميين و لديهم استعداد واضح للاعتداء على الآخرين عندما يتملكهم الانفعال أو الغضب كما قد يشعرون بالارتياح عندما يعتدون على الأشخاص الذين لا يميلون إليهم.

عبارات هذا البعد:

-العبارات الموجبة:1-13-17-25-33-37

-العبارات السالبة:5-9-21-29

-بعد العدوان اللفظي:

أصحاب الدرجات المرتفعة من هنا البعد يستخدمون لهجة عنيفة أو كلمات جارحة عندما يغضبون أو يفقدون أعصابهم و قد يميلون إلى رفع أصواتهم و الحديث بعصبية أثناء المناقشات و يتلفظون بألفاظ غير مناسبة عن الأشخاص الذين لا يميلون إليهم و يستخدمون التهديد اللفظي لمن يضايقهم و يميلون للنقاش الحاد عندما يختلف البعض معهم.

عبارات هذا البعد:

العبارات الموجبة:6-10-14-22-30-38 .

العبارات السالبة:2-18-26-34

-بعد سرعة الاستثارة :

أصحاب الدرجات المرتفعة من هذا البعد يفقدون أعصابهم بسهولة و يظهر عليهم الاضطراب أو الارتباك في المواقف الصعبة و يظهر على وجوههم الغضب بصورة واضحة و تسهل استنارتهم و تبدو عليهم العصبية في العديد من المواقف و يصعب عليهم السيطرة في انفعالاتهم¹⁰¹.

عبارات هذا البعد:

العبارات الموجبة:3-11-19-23-27-35.

العبارات السالبة:7-15-31-39.

-بعد العدوان الغير مباشر:

أصحاب الدرجات المرتفعة من هذا البعد يسقطون غضبهم على الآخرين عندما يشعرون بالإحباط و عندما يفقدون أعصابهم و يقومون بإلقاء الأشياء و كسرها، و قد ينتابهم البكاء في مواجهة انتقادات الرؤساء أو الزملاء كما قد يحاولون العدوان على مصدر خارجي كما قد يتميزون باستجابات غاضبة.

عبارات هذا البعد:

⁹⁹-حسن أحمد الشافعي و آخرون:مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية و الرياضية والعلوم الإنسانية و الاجتماعية،دار

الوفاء لنديا الطباعة والنشر،ط1،،الإسكندرية،2009،ص74.

¹⁰⁰-د. محمد حسن علاوي:موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 1998،ص472.

¹⁰¹-د محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 1998،ص472

العبارات الموجبة: 40-32-28-20-12-8.

العبارات السالبة: 36-24-16-4.

-طريقة التصحيح :

-العبارات الموجبة في الأبعاد تكون كما يلي: أوافق بدرجة كبيرة جدا=5 درجات، أوافق بدرجة كبيرة=4 درجات، أوافق بدرجة متوسطة =3 درجات، أوافق بدرجة قليلة =2 درجات، أوافق بدرجة قليلة جدا= درجة واحدة.

-أما العبارات السالبة تكون كما يلي: أوافق بدرجة كبيرة جدا= درجة واحدة ، أوافق بدرجة كبيرة=2 درجات ، أوافق بدرجة متوسطة =3 درجات، أوافق بدرجة قليلة =4 درجات، أوافق بدرجة قليلة جدا=5 درجات¹⁰².

بعد توزيع الاستمارات على النزليات و تم ملؤها من طرفهم ،قمنا بجمعها.

7- الخصائص السيكومترية لأداة البحث:

ويهدف التعرف على الخصائص السيكومترية للأداة المطبقة في بحثنا، و حساب معامل الثبات و معامل الصدق ، قمنا بتطبيقه على (06) نزليات من أفراد العينة الإجمالية، بحيث طبقنا عليهم المقياس مرتين وذلك باستعمال طريقة تطبيق الاختبار و إعادة تطبيقه.

7-1- ثبات الاختبار:

يعرف حسب مقدم عبد الحفيظ بأنه "هو مدى دقة أو استقرار النتائج الظاهرة فيها لتوظيف على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين"¹⁰³

عند إعادة تطبيق الاختبار بعد أسبوعين على نفس العينة وفي نفس الظروف وعند حصولنا على النتائج استخدامنا "معامل الارتباط لبيرسون" وهذا لمعرفة ثبات الاختبار.

$$r = \frac{\sum (X_i - \bar{X})(Y_i - \bar{Y})}{\sqrt{[\sum (X_i - \bar{X})^2][\sum (Y_i - \bar{Y})^2]}}$$

ن مج س *ص - (مج س * مج ص) =

ن: العينة

ر: معامل الارتباط لبيرسون =

س: الاختبار القبلي

مج: المجموع¹⁰⁴.

7-2- صدق الاختبار: للحصول على صدق الاختبار قمنا بحساب معامل الصدق

- الصدق الذاتي =

الأبعاد	معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي	حجم العينة	درجة الحرية	الجدولية	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
بعد التهجم أو	0.96	0.97					

وكانت نتائج الخاصة بالثبات والصدق كالأ:

الصدق الذاتي = معامل ثبات الاختبار

¹⁰²-د محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 1998، ص472-

474-473

¹⁰³- د.مقدم عبد الحفيظ: الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1993، ص52.

¹⁰⁴ قيس ناجي عبد الجبار، شامل كامل محمد: مبادئ الإحصاء في التربية البدنية، بغداد، 1988، ص95.

الاعتداء					دال إحصائيا
بعد العدوان اللفظي	0.98	0.98	6	5	0.05
بعد سرعة الاستثارة	0.91	0.84			
بعد العدوان غير المباشر	0.87	0.77			
الدرجة الكلية	0.97	0.96			

الجدول رقم (2) يبين قيمة معامل الصدق الذاتي والثبات بالنسبة ل "ر الجدولية" للأبعاد الخاصة بالمقياس.

من خلال الجدول رقم (2) وجدنا أن معامل الثبات محصور بين (0.77-0.96) و هي قيم قريبة من "الواحد" وأكبر من "ر الجدولية" (0.75) وهذا ما يدل على أن معامل الثبات عالي .

وبما أن الاختبارات تدل على وجود ثبات عالي فإن لها درجة عالية من الصدق

3-7- موضوعية الاختبار: من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد شرط الموضوعية والذي يعني التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر، فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون¹⁰⁵.
بما أن المقياس يتميز بدرجة عالية من الصدق والثبات وكذلك وضوح العبارات وملائمتها لعينة البحث فان مقياس السلوك العدوانية (تحليل الذات) يتميز بدرجة كبيرة من الموضوعية.

8- الدراسة الأساسية:

كيفية إجراء البرنامج: تم تطبيق البرنامج التربوي المقترح عن طريق توزيع استمارات المقياس من أجل معرفة درجات العدوان لدى النزليات و بعدها مباشرة قمنا بتطبيق البرنامج الذي كان يحتوي على تمارين هادفة قصد التخفيف من العدوانية لديهن ، حيث دام هذا البرنامج مدة شهرين متتاليين، وبعد الانتهاء من البرنامج قمنا بإعادة توزيع استمارات المقياس لمعرفة نتائج البرنامج و فاعليته في التقليل من سلوكياتهن العدوانية.

8-1- الوسائل الإحصائية:

- ✓ المتوسط الحسابي
- ✓ ت ستودنت لدلالة فرق لعينة واحدة.
- ✓ ت ستودنت لدلالة فرق عينتين متساويتين في الحجم.
- ✓ الانحراف المعياري

➤ الطريقة الإحصائية:

تتضمن معالجة الحسابات التي تمكننا من ترجمة النتائج بطريقة دقيقة للاختبارات التي قمنا بها ولأجل هذا استعملنا المؤشرات التالية:

➤ المتوسط الحسابي:

يعتبر احد الطرق الإحصائية الأكثر استعمالا خاصة في مراحل التحليل الإحصائي فهو حاصل قسمة مجموعة مفردات أو قيم في المجموعة التي أجري عليها القياس: س1، س2، س3....س_n على عدد هذه القيم.

$$\bar{س} = \frac{\text{مجم س}}{ن}$$

¹⁰⁵ - مروان عبد المجيد إبراهيم: الأسس العلمية و الطرق الإحصائية للاختبارات و القياس في التربية الرياضية ، عمان، الأردن، 1999، ص68.

س٦ وضعيته العامة هي: 106

س٦ تمثل المتوسط الحسابي.

س٦ يمثل مجموع القيم.

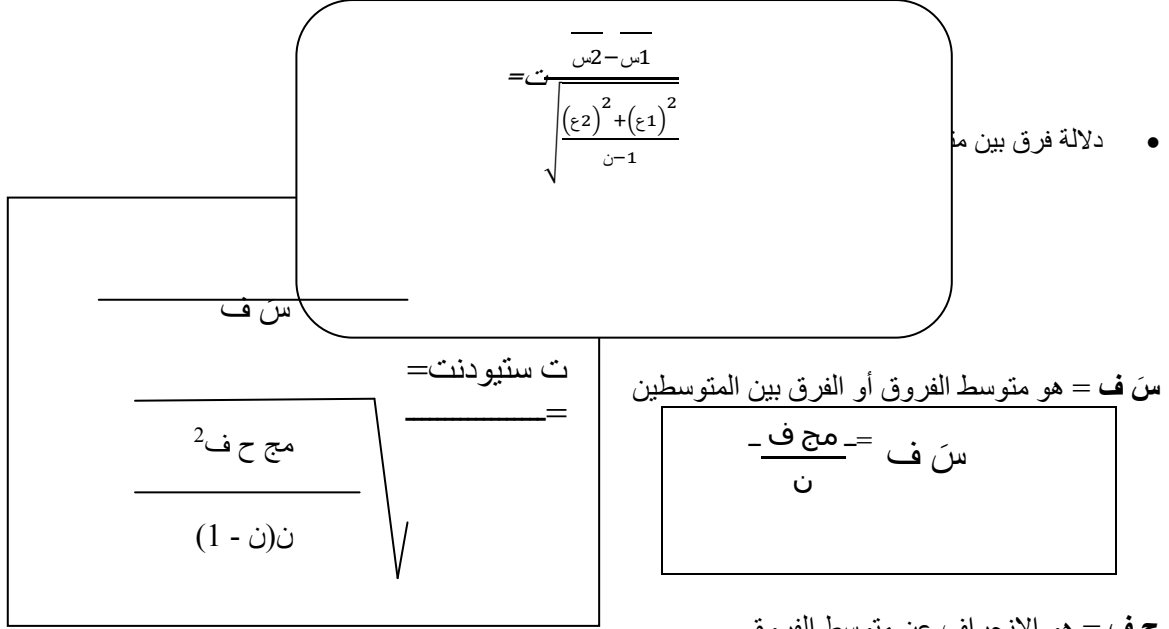
ن٦ عدد القيم.

➤ (ت) ستودنت:

- دلالة فرق عينتين متجانستين مستقلتين متساويتين في الحجم .

$$= \frac{\bar{s}_2 - \bar{s}_1}{\sqrt{\frac{(\varepsilon_2)^2 + (\varepsilon_1)^2}{n-1}}}$$

- دلالة فرق بين ما



ح ف = هو الانحراف عن متوسط الفروق

درجة الحرية :

الانحراف المعياري:

هو أهم مقاييس التشتت على الإط

بالتباين.

تت البيانات عن متوسطها، حيث أنه هو الجذر التربيعي لما يسمى

$$د ح = ن - 1$$

$$ح ف = ف - س٦ ف$$

9- صعوبات البحث:

-نقص المراجع الخاصة بالنشاط البدني في مؤسسات إعادة التربية

- اكبر صعوبة تلقيناها عدم قبول إمضاء موافقة لإجراء البحث إلا

و النشاط الاجتماعي بالولاية .

-عدم وجود مراكز أو مؤسسات لإعادة التربية بولاية تيسمسيلت.

-صعوبة التواصل و التحكم في النزليات .

-تعرض الباحثات لضغوطات من طرف النزليات

خلاصة:

لقد تضمن هذا الفصل منهجية البحث وإجراءاته الميدانية التي شملت و بصفة دقيقة عينات البحث و خصائصها و مختلف مجالاته الدراسية، كما ذكرنا بعض الأدوات والأساليب المستخدمة في البحث بالإضافة إلى المعالجة الإحصائية، حيث لقد

سمحت لنا هذه الإجراءات الاستخدام المنظم لعدد من الأساليب التي تسمح بالحصول على وسيلة مساعدة لتحليل النتائج المتحصل عليها, إضافة إلى توظيف العمل الميداني في أسلوب منهجي للبحث العلمي.

الفصل الثاني

عرض وتحليل النتائج

تمهيد:

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج و تحليلها، وفقا للنتائج المحصل عليها من خلال الدراسة وتمثيلها بيانيا، وهذا لتوضيح الاختلافات والتشابهات التي يصل إليها الباحث، والتي سوف تساعدنا في معرفة مدى صحة تطابق نتائج البحث مع الأهداف الموضوعية، ومدى ارتباط المتغيرات المدروسة.

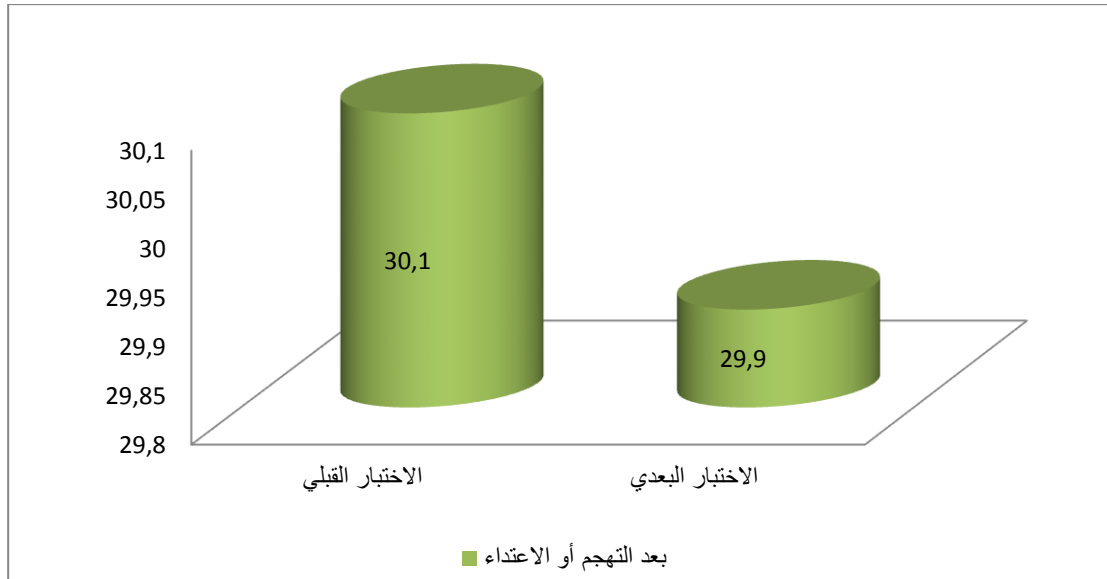
1- عرض وتحليل النتائج:

1-1- نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للعينة الضابطة :

1-1-1 بعد التهجم أو الاعتداء.

جدول رقم(3) يبين نتائج اختبار "ت" لدلالة الفرق بين المتوسطات للاختبار القبلي و البعدي لبعء التهجم أو الاعتداء للعينة الضابطة

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	ت احسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	حجم العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال إحصائيا	0.05	1.49	2.26	09	10	3.16	30.1	الاختبار القبلي
						3.41	29.9	الاختبار البعدي



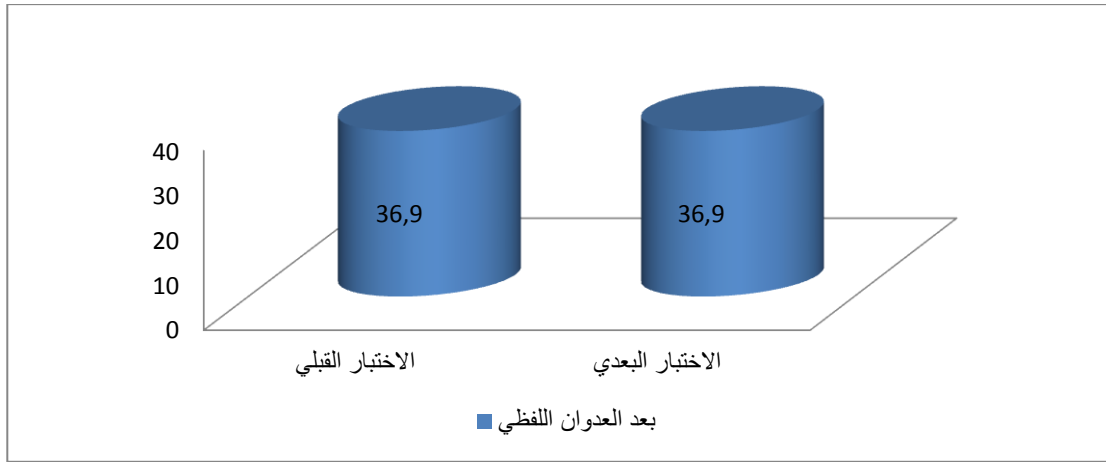
الشكل رقم (3) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدي للعيينة الضابطة في بعد التهجم أو الاعتداء.

من خلال النتائج الموضحة أعلاه في الجدول والشكل رقم(3) يتضح لنا أنه في الاختبار القبلي حققت العينة الضابطة متوسط حسابي قدره (30.1) و انحراف معياري قدره (3.16) أما في الاختبار البعدي فقدر المتوسط الحسابي بـ (29.9) وقدر الانحراف المعياري بـ (3.41) و بلغت قيمة "ت المحسوبة" (1.49) وهي أصغر بالمقارنة مع "ت الجدولية" المقدره ب (2.26) عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يعني عدم وجود فرق دال إحصائيا بين الاختبار القبلي و البعدي للعيينة الضابطة، يعني أن أصحاب الدرجات العالية من هذا البعد لا يستطيعون التحكم في اندفاعهم نحو إيذاء الآخرين و يعرفهم الناس بأنهم أشخاص هجوميين.

1-1-2-بعد العدوان اللفظي:

جدول رقم (4) يبين نتائج اختبار "ت" لدلالة الفرق بين المتوسطات للاختبار القبلي و البعدي لبعء العدوان اللفظي للعيينة الضابطة.

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	ت احسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	حجم العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
الاختبار القبلي	0.05	2.24	2.26	09	10	5.53	36.9	
						5.26	36.9	الاختبار البعدي

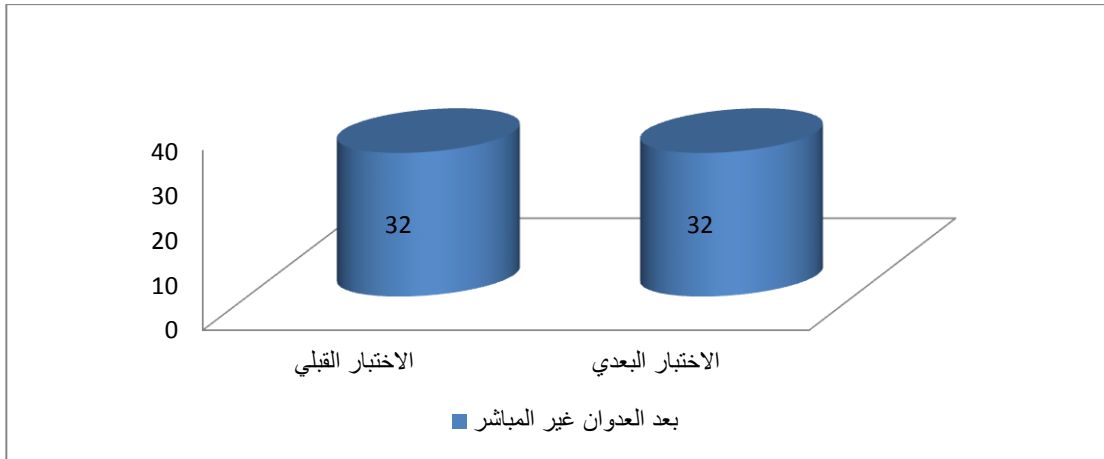


الشكل رقم (4) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدي للعيينة الضابطة في بعد العدوان اللفظي. من خلال النتائج الموضحة أعلاه في الجدول والشكل رقم(4) يتضح لنا أنه في الاختبار القبلي حققت العينة الضابطة متوسط حسابي قدره(36.9) و انحراف معياري قدره (5.53) أما في الاختبار البعدي فقدر المتوسط الحسابي بـ (36.9) و الانحراف المعياري بـ (5.26) و بلغت قيمة "ت المحسوبة" (2.24) وهي أصغر بالمقارنة مع "ت الجدولية" المقدرة ب (2.26) عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يعني عدم وجود فرق دال إحصائيا بين الاختبار القبلي و البعدي للعيينة الضابطة ،يعني أن

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	ت الخسوية	ت الجدولية	درجة الحرية	حجم العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
الاختبار القبلي	0.05	2.21	2.26	09	10	5.49	34.4	الاختبار
						5.48	34.7	الاختبار

أصحاب الدرجات العالية من هذا البعد يستخدمون التهديد اللفظي لمن يضايقهم بلهجة عنيفة و كلمات جارحة.
1-1-3-بعد سرعة الاستشارة:

جدول رقم (5) يبين نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات للاختبار القبلي و البعدي لبعد سرعة الاستشارة للعيينة الضابطة.



الشكل رقم (6) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدي للعيينة الضابطة في بعد العدوان غير المباشر.

من خلال النتائج الموضحة أعلاه في الجدول و الشكل رقم(6) يتضح لنا أنه في الاختبار القبلي حققت العينة الضابطة متوسط حسابي قدره (32) و انحراف معياري قدره(5.21) أما في الاختبار البعدي فقدر المتوسط الحسابي بـ (32) و الانحراف المعياري بـ(5.21) و بلغت قيمة "ت المحسوبة" (2.12) وهي أصغر بالمقارنة مع "ت الجدولية" المقدره ب (2.26) عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يعني عدم وجود فرق دال إحصائيا بين الاختبار القبلي و البعدي للعيينة الضابطة ،يعني أن أصحاب الدرجات العالية من هذا البعد يسقطون غضبهم على الآخرين عندما يشعرون بالإحباط و يتميزون باستجابات غاضبة غير محددة الاتجاه.

استنتاج العينة الضابطة:

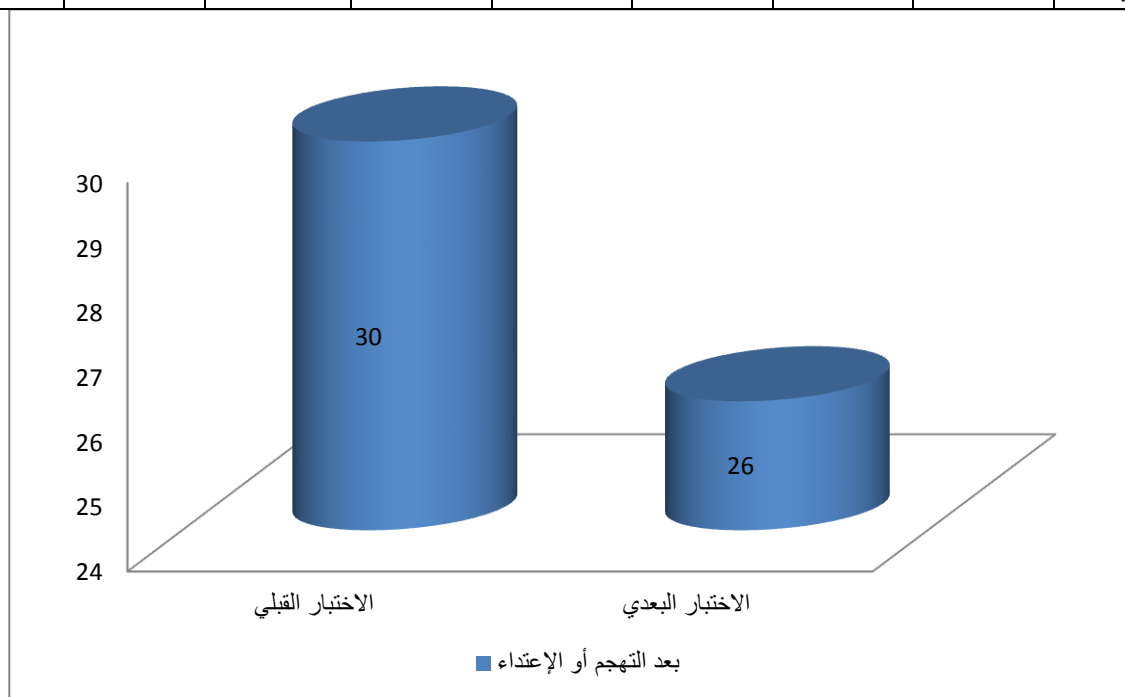
من خلال تحليل نتائج الجداول المرقمة بـ (3,4,5,6) المتحصل عليها في الاختبار القبلي و البعدي للأبعاد الأربعة (التهجم أو الاعتداء، العدوان اللفظي، سرعة الاستثارة، العدوان غير المباشر) للعيينة الضابطة نستنتج أن بعد العدوان اللفظي هو البعد المسيطر و الذي قدر فيه المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي و البعدي (36.9) و قدرت "ت" ستيودنت(2.24) .

2-1- نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للعيينة التجريبية:

1-2-1- بعد التهجم أو الاعتداء:

جدول رقم (7) يبين نتائج اختبار "ت" لدلالة الفرق بين المتوسطات للاختبار القبلي و البعدي لبعء التهجم أو الاعتداء للعيئة التجريبية.

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	حجم العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
الاختبار القبلي	0.05	5.16	2.26	09	10	3.52	30	
						2.82	26	الاختبار البعدي

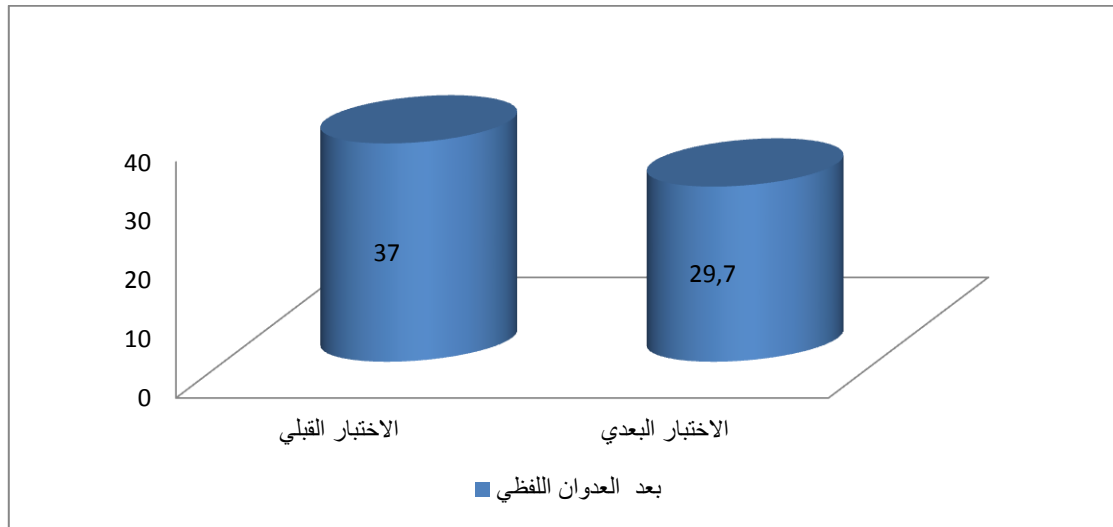


الشكل رقم (7) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدي للعيئة التجريبية لبعء التهجم أو الاعتداء.

من خلال النتائج الموضحة أعلاه في الجدول والشكل رقم (7) يتضح لنا أنه في الاختبار القبلي حققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره (30) و انحراف معياري قدره (3.52)، أما في الاختبار البعدي فقدّر المتوسط الحسابي بـ (26) و الانحراف المعياري بـ (2.82)، و بلغت قيمة "ت المحسوبة" (5.16) وهي أكبر بالمقارنة مع "ت الجدولية" المقدره بـ (2.26) عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يعني وجود فرق دال إحصائياً بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية وهذا لصالح الاختبار البعدي ما يدل على انخفاض درجة الغضب و العنف ضد الآخرين في هذا البعد.

2-2-1- بعد العدوان اللفظي:

جدول رقم (8) يبين نتائج اختبار "ت" لدلالة الفرق بين المتوسطات للاختبار القبلي و البعدي لبعء العدوان اللفظي للعينة التجريبية



الشكل رقم (8) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في بعد العدوان اللفظي. من خلال النتائج الموضحة أعلاه في الجدول والشكل رقم(8) يتضح لنا أنه في الاختبار القبلي حققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره (37) و انحراف معياري قدره (5.89) أما في الاختبار البعدي فقدّر المتوسط الحسابي بـ

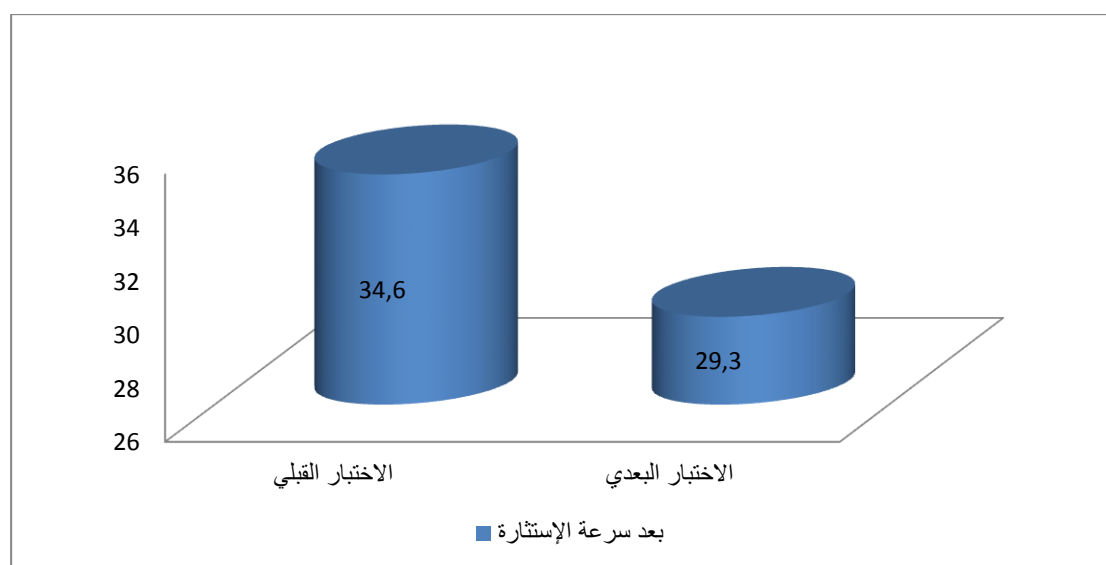
نوع الدلالة	مستوى الدلالة	ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	حجم العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال احصائيا	0.05	9.41	2.26	09	10	5.89	37	الاختبار القبلي
						3.91	29.7	الاختبار البعدي

(29.7) و قدر الانحراف المعياري بـ (3.91) و بلغت قيمة "ت المحسوبة" (5.16) وهي أكبر بالمقارنة مع "ت الجدولية" المقدره بـ (2.26) عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يعني وجود فرق دال إحصائيا بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية وهذا لصالح الاختبار البعدي ما يدل على التقليل من عدوانية الأشخاص الذين يستخدمون التهديد اللفظي.

3-2-1 بعد سرعة الاستئارة:

جدول رقم(9) يبين نتائج اختبار "ت" لدلالة الفرق بين المتوسطات للاختبار القبلي و البعدي لبعء سرعة الاستئارة للعينة التجريبية

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	حجم العينة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
الاختبار القبلي	34.6	5.12	10	09	2.26	6.16	0.05	دال احصائيا
الاختبار البعدي	29.3	5.12	10	09	2.26	6.16	0.05	نوع الدلالة

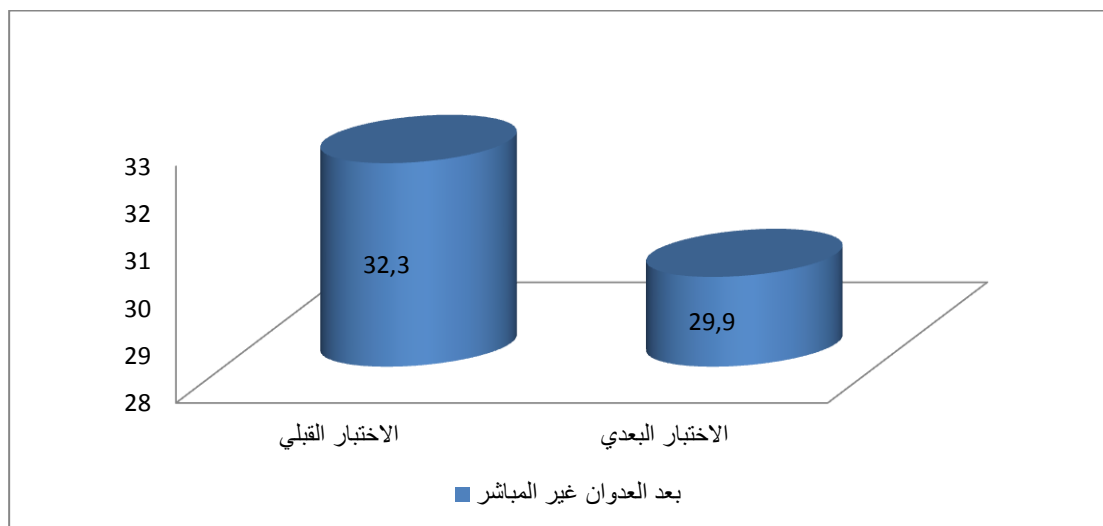


الشكل رقم (9) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية لبعء سرعة الإستثارة. من خلال النتائج الموضحة أعلاه في الجدول والشكل رقم خلال الجدول رقم (9) يتضح لنا أنه في الاختبار القبلي حققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره (34.6) و انحراف معياري قدره (5.12) أما في الاختبار البعدي فقدّر المتوسط الحسابي بـ (29.3) و قدر الانحراف المعياري بـ (03) و بلغت قيمة "ت المحسوبة" (6.10) وهي أكبر بالمقارنة مع "ت الجدولية" المقدره بـ (2.26) عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يعني وجود فرق دال إحصائيا بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية وهذا لصالح الاختبار البعدي ما يدل على انخفاض الاضطرابات و الارتباكات في المواقف الصعبة.

4-2-1- بعد العدوان غير المباشر:

جدول رقم (10) يبين نتائج اختبار "ت" لدلالة الفرق بين المتوسطات للاختبار القبلي والبعدي لبعء العدوان غير المباشر للعينة التجريبية.

إحصائياً دال	0.05	4.16	2.26	09	10	5.29	32.3	الاختبار القبلي
						3.41	28.9	الاختبار البعدي



الشكل رقم (10) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية لبعد العدوان غير المباشر

من خلال النتائج الموضحة أعلاه في الجدول والشكل رقم (10) يتضح لنا أنه في الاختبار القبلي حققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره (32.3) وانحراف معياري قدره (5.29) أما في الاختبار البعدي فقدّر المتوسط الحسابي بـ (28.9) و الانحراف المعياري بـ (3.41) و بلغت قيمة "ت المحسوبة" (4.16) وهي أكبر بالمقارنة مع "ت الجدولية" المقدر بـ (2.26) عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يعني وجود فرق دال إحصائياً بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية وهذا لصالح الاختبار البعدي ما يدل على التقليل من الاحباط وتقبل الانتقادات من الرؤساء و الزملاء. استنتاج العينة التجريبية:

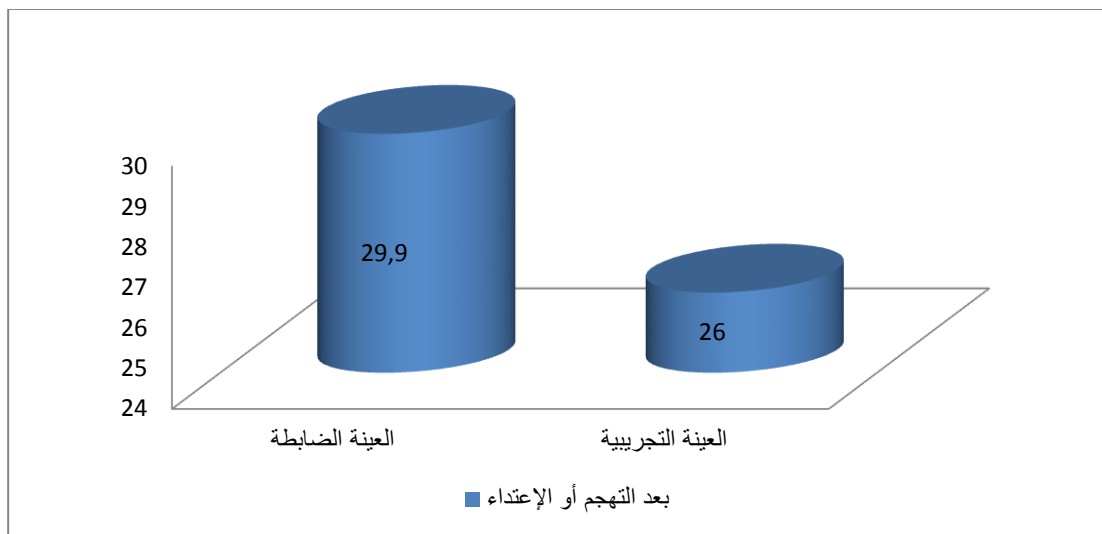
من خلال تحليل نتائج الجداول المرقمة بـ (8،7،9،10) المتحصل عليها في الاختبار القبلي والبعدي للأبعاد الأربعة (التهجم أو الاعتداء، العدوان اللفظي، سرعة الاستثارة، العدوان غير المباشر) للعينة التجريبية نستنتج أن في الاختبار القبلي كان البعد المسيطر هو العدوان اللفظي والذي قدر فيه المتوسط الحسابي (37) أما الاختبار البعدي فكان البعد المسيطر هو بعد سرعة الاستثارة حيث بلغ المتوسط الحسابي (29.3) وقدرت "ت" ستيودنت (6.10).

1-3-1 نتائج الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية

1-3-1- بعد التهجم أو الاعتداء:

الجدول رقم (11) يبين نتائج اختبار "ت" لدلالة الفرق بين المتوسطات للاختبار البعدي لبعد التهجم أو الاعتداء للعينة الضابطة والعينة التجريبية.

نوع العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	حجم العينة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
العينة الضابطة	29.9	3.41	10	18	2.10	2.66	0.05	دال إحصائياً
العينة التجريبية	26	2.82	10					



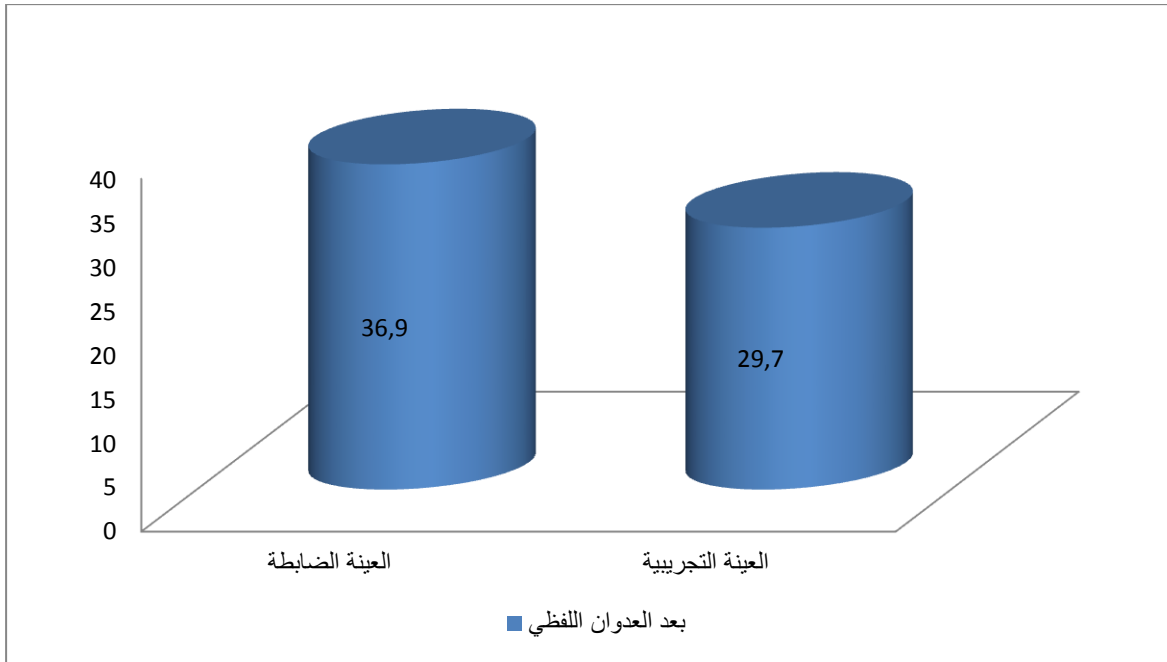
الشكل رقم (11) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية لبعء التهجم أو الاعتداء.

من خلال النتائج الموضحة أعلاه في الجدول والشكل رقم (11) يتضح لنا أنه في الاختبار البعدي حققت العينة الضابطة متوسط حسابي قدره (29.9) و انحراف معياري قدره (3.41) أما العينة التجريبية فحققت متوسط حسابي قدره (26) وانحراف معياري قدره (2.82) و بلغت قيمة "ت المحسوبة" (2.66) وهي أكبر من قيمة "ت الجدولية" التي تقدر بـ (2.10) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة حرية (18) وهذا ما يعني وجود فرق دال إحصائيا بين نتائج المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية.

1-3-2- بعد العدوان اللفظي:

الجدول رقم (12) يبين نتائج اختبار "ت" لدلالة الفرق بين المتوسطات للاختبار البعدي لبعء العدوان اللفظي للعينة الضابطة و العينة التجريبية.

نوع العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	حجم العينة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
العينة الضابطة	36.9	5.26	10	18	2.10	3.29	0.05	دال إحصائيا
العينة التجريبية	29.7	3.91	10					



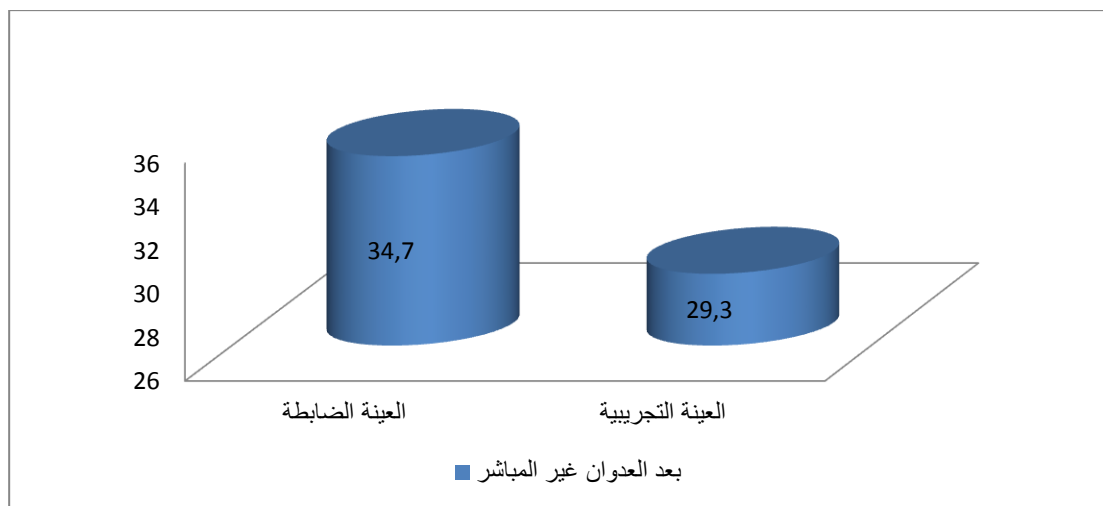
الشكل رقم (12) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية لبعء العدوان اللفظي.

من خلال النتائج الموضحة أعلاه في الجدول والشكل رقم (12) يتضح لنا أنه في الاختبار البعدي حققت العينة الضابطة متوسط حسابي قدره (36.9) و انحراف معياري قدره (5.26)، أما العينة التجريبية فحققت متوسط حسابي قدره (29.7) و انحراف معياري قدره (3.91) و بلغت قيمة "ت المحسوبة" (3.29) وهي أكبر من قيمة "ت الجدولية" التي تقدر بـ (2.10) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة حرية (18) وهذا ما يعني وجود فرق دال إحصائياً بين نتائج المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية.

3-3-1 بعد سرعة الاستثارة:

الجدول رقم (13) يبين نتائج اختبار "ت" الدلالة الفرق بين المتوسطات للاختبار البعدي لبعء سرعة الاستثارة للعينة الضابطة و العينة التجريبية.

نوع العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	حجم العينة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع العينة
العينة الضابطة	34.7	5.48	10	18	2.10	2.60	0.05	العينة التجريبية
العينة التجريبية	29.3	03	10					



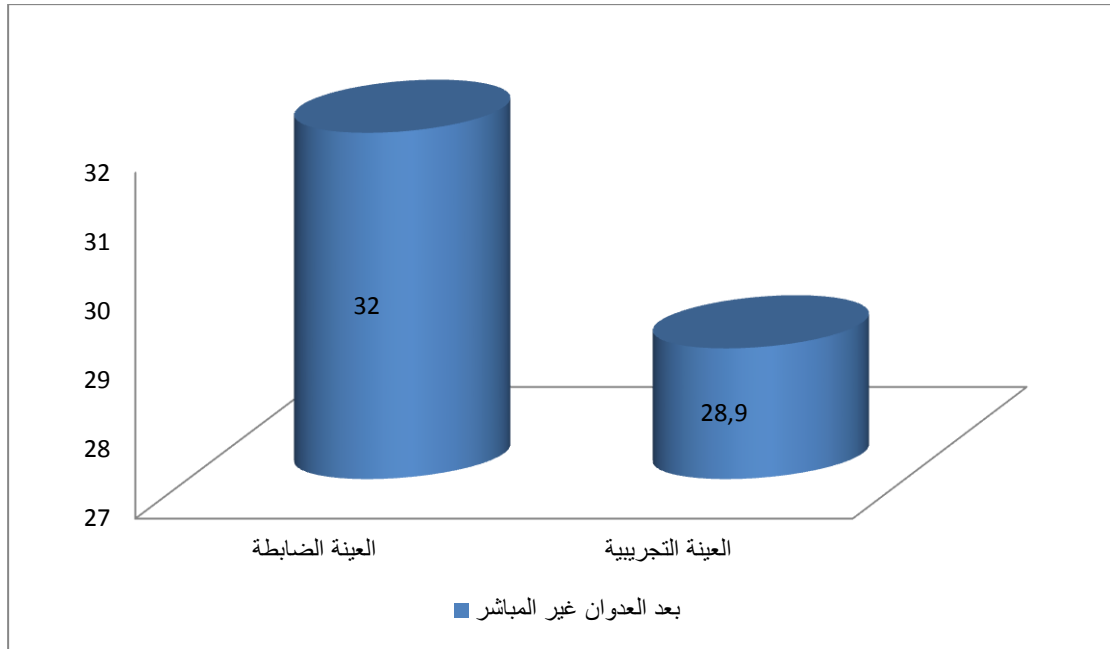
الشكل رقم (13) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية لبعء سرعة الاستئارة.

من خلال النتائج الموضحة أعلاه في الجدول والشكل رقم (13) يتضح لنا أنه في الاختبار البعدي حققت العينة الضابطة متوسط حسابي قدره (34.7) و انحراف معياري قدره (5.48) أما العينة التجريبية فحققت متوسط حسابي قدره (29.3) و انحراف معياري قدره (03) و بلغت قيمة "ت المحسوبة" (2.60) وهي أكبر من قيمة "ت الجدولية" التي تقدر بـ (2.10) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة حرية (18) وهذا ما يعني وجود فرق دال إحصائياً بين نتائج المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية.

4-3-1- بعد العدوان غير المباشر:

الجدول رقم (14) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية لبعء العدوان غير المباشر.

نوع العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	حجم العينة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
العينة الضابطة	32	5.21	10	18	2.18	3.12	0.05	دال إحصائياً
العينة التجريبية	28.9	3.41	10					



الشكل رقم (14) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية لبعء العدوان غير المباشر.

من خلال النتائج الموضحة أعلاه في الجدول والشكل رقم (14) يتضح لنا أنه في الاختبار البعدي حققت العينة الضابطة متوسط حسابي قدره (32) و انحراف معياري قدره (5.21) أما العينة التجريبية فحققت متوسط حسابي قدره (28.9) و انحراف معياري قدره (3.41) و بلغت قيمة "ت المحسوبة" (3.12) وهي أكبر من قيمة "ت الجدولية" التي تقدر بـ (2.10) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة حرية (18) وهذا ما يعني وجود فرق دال إحصائياً بين نتائج المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية.

الفصل الثالث

مقابلة النتائج بالفرضيات

1- مقابلة النتائج بالفرضيات:

على ضوء الاستنتاجات المتحصل عليها من خلال عرض ومناقشة النتائج، قمنا بمقارنتها بفرضيات البحث كانت النتائج كالتالي:

1-1- استنتاج جزئي للفرضية الأولى:

✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينة الضابطة.

ولإثبات صحة هذه الفرضية يتبين لنا من خلال نتائج الجداول التي تحصلنا عليها والمرقمة بـ (3) (4) (5) (6) والتي أسفرت عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة حيث أن نتائج الاختبار القبلي فكانت لبعدهم التهجم (30.1) كمتوسط حسابي و(3.16) كإخلاف معياري أما (29.9) كمتوسط حسابي و(3.41) كإخلاف معياري بالنسبة للاختبار البعدي، وكانت "ت" المحسوبة (1.49) .

- أما نتائج الاختبار القبلي لبعدهم العدوان اللفظي كان (36.9) كمتوسط حسابي و (5.53) كإخلاف معياري و (36.9) كمتوسط حسابي و (5.26) كإخلاف معياري بالنسبة للاختبار البعدي وكانت "ت" المحسوبة (2.24) .

- ونتائج الاختبار القبلي لبعدهم سرعة الاستشارة كانت (34.4) كمتوسط حسابي و (5.49) كإخلاف معياري و (34.7) كمتوسط حسابي و (5.48) كإخلاف معياري بالنسبة للاختبار البعدي و بلغت "ت" المحسوبة (2.21) .

- أما نتائج الاختبار القبلي لبعدهم العدوان غير المباشر فكانت (32) كمتوسط حسابي و (5.21) كإخلاف معياري و (32) كمتوسط حسابي و (5.21) كإخلاف معياري بالنسبة للاختبار البعدي و بلغت "ت" المحسوبة (2.01) .

حيث أن قيم "ت" المحسوبة للأبعاد الأربعة كانت أصغر من "ت" الجدولية و التي بلغت (2.26) عند درجة حرية (9) و مستوى دلالة (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية دالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينة الضابطة.

كما تتفق النتائج التي توصل إليها البحث مع دراسة كل من الأستاذ "الناصر" والأستاذ "أحمد أمين فوزي"، وعليه نقول أن فرضية البحث الأول قد تحققت.

1-2- استنتاج جزئي للفرضية الثانية:

✓ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للعينة التجريبية لصالح الاختبار

البعدي.

ولإثبات صحة هذه الفرضية يتبين لنا من خلال نتائج الجداول التي تحصلنا عليها والمرقمة بـ (7) (8) (9) (10) و التي أسفرت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى للعينة التجريبية حيث أن نتائج الاختبار القبلي فكانت **لبعد التهجم أو الاعتداء** (30) كمتوسط حسابي و(3.52) كانحراف معياري أما (26) كمتوسط حسابي و (2.82) كانحراف معياري بالنسبة للاختبار البعدى، وكانت "ت" المحسوبة (5.16) -أما نتائج الاختبار القبلي **لبعد العدوان اللفظي** كان (37) كمتوسط حسابي و (5.89) كانحراف معياري و (26) كمتوسط حسابي و (3.91) كانحراف معياري بالنسبة للاختبار البعدى وكانت "ت" المحسوبة (9.41) -ونتائج الاختبار القبلي **لبعد سرعة الاستشارة** كانت (34.6) كمتوسط حسابي و (5.12) كانحراف معياري و (29.3) كمتوسط حسابي و (03) كانحراف معياري بالنسبة للاختبار البعدى و بلغت "ت" المحسوبة (6.10). -أما نتائج الاختبار القبلي **لبعد العدوان غير المباشر** فكانت (32.3) كمتوسط حسابي و (5.29) كانحراف معياري و (28.9) كمتوسط حسابي و (3.41) كانحراف معياري بالنسبة للاختبار البعدى و بلغت "ت" المحسوبة (4.16).

حيث أن قيم "ت" المحسوبة للأبعاد الأربعة كانت أكبر من "ت" الجدولية و التي بلغت (2.18) عند درجة حرية (9) و مستوى دلالة (0.05) مما يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدى لصالح الاختبار البعدى للعينة التجريبية. حيث تتفق النتائج المتوصل إليها البحث مع دراسة كل من الأستاذ "إزيان اسماعيل" والأستاذ "ياسين مسلم محارب أبو حطب" وكذا الأستاذ "بو جمعي إسحاق". وعلية نقول أن فرضية لبحث الثانية قد تحققت.

1-3- استنتاج جزئي للفرضية الثالثة:

✓ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدى للعينة الضابطة و العينة التجريبية لصالح العينة

التجريبية

ولإثبات صحة هذه الفرضية يتبين لنا من خلال نتائج الجداول التي تحصلنا عليها والمرقمة بـ (11) (12) (13) (14) والتي أسفرت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في الاختبار البعدى فكانت نتائج **بعد التهجم أو الاعتداء** بالنسبة للعينة الضابطة (29.9) كمتوسط حسابي و(3.41) كانحراف معياري، أما (26) كمتوسط حسابي و (2.82) كانحراف معياري بالنسبة للعينة التجريبية، وكانت "ت" المحسوبة (2.66)

أما نتائج بعد العدوان اللفظي كان (36.9) كمتوسط حسابي و (5.26) كانحراف معياري بالنسبة للعينة الضابطة، و (29.7) كمتوسط حسابي و (3.91) كانحراف معياري بالنسبة للعينة التجريبية وكانت "ت المحسوبة" (3.29).

ونتايج بعد سرعة الاستشارة بالنسبة للعينة الضابطة كان (34.7) كمتوسط حسابي و (5.48) كانحراف معياري و (29.3) كمتوسط حسابي و (03) كانحراف معياري بالنسبة للعينة التجريبية و بلغت "ت المحسوبة" (2.60).

-أما نتايج الاختبار البعدي لبعء العءوان غير المباشر فكانت (32) كمتوسط حسابي و (5.21) كانحراف معياري بالنسبة للعينة الضابطة و (28.9) كمتوسط حسابي و (3.41) كانحراف معياري بالنسبة للعينة التجريبية و بلغت "ت المحسوبة" (3.12)، حيث أن قيم "ت المحسوبة للأبعاد الأربعة كانت أكبر من "ت" الجدولية و التي بلغت (2.18) عند درجة حرية (9) و مستوى دلالة (0.05) مما يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة و التجريبية في الاختبار البعدي لصالح العينة التجريبية.

حيث اتفقت نتايج المتوصل إليها البحث مع كل من دراسة الأستاذ " واضح محمد الأمين" والأستاذ " براهيمى طارق" بالإضافة إلى الأستاذ " عيسى جعدل".
وعلية نقول أن فرضية البحث الثالثة قد تحققت.

الاستنتاج العام:

نستطيع القول بأن دراسة السلوك العدواني و علاقته بالنشاط البدني و الرياضي تملك تاريخاً مدوناً في أسطورة لا نستطيع تجاهلها لذا حاولنا في هذه الدراسة تسليط الضوء على الدور الذي يلعبه النشاط البدني و الرياضي في التقليل من السلوكات العدوانية لدى المراهقين و البحث عن العوامل الحقيقية المسببة له ، وخاصة في مؤسسات إعادة التربية و الكشف عن العلاقة الارتباطية بينه و بين النشاط الرياضي ، فمن خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها أثبتت أن فرضيات البحث قد تحققت و التي هي كما يلي:

الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للعينة الضابطة .

الفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للعينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.

الفرضية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين العينة الضابطة و العينة التجريبية لصالح العينة التجريبية.

من خلال نتائج البحث استنتجنا أنه:

- كلما كانت ممارسة النشاط البدني أكثر قلت السلوكات العدوانية وزاد الاندماج بين أفراد المجتمع .
- للنشاط البدني الرياضي دور في كبير في خفض درجات العدوانية لدى المراهقين .
- يساهم النشاط البدني في الترويح عن النفس و اتزان سلوكات الأفراد .
- النشاط البدني الرياضي يخلق جو علاجي يقلل من عدوانية ممارسيه .
- للنشاط البدني الرياضي دور إيجابي في تحسين سلوك الأفراد و تنمية عملية الإحساس بالمسؤولية .
- يساعد النشاط الرياضي على تغيير الروتين اليومي و يقضي على القلق و الإحباط .

الختامة:

يعتبر النشاط البدني الرياضي مادة تربوية تعمل على تنمية القدرات المهارية و الحركية و العقلية عند ممارسيه، إضافة إلى كونه فضاء مفتوح أمامهم للتنفيس عن مكبوتاتهم لما يحتويه من ألعاب مختلفة و تمارين رياضية متعددة تمد الممارسين بالرضا و المتعة و خاصة للمراهقين ، كون هذه المرحلة تحتاج إلى مجال يحقق فيه المراهق ذاته .

ومع انتشار الظواهر الاجتماعية بمختلف أنواعها داخل المجتمع والأكثر خطرا على ذلك هي ظاهرة العدوان وخاصة بالنسبة للمراهقين ، حيث تعتبر المراهقة اللبنة الأولى لبناء الأمة وتوطيد دعائمها ، فعلى إدراك الدور الفعال و الإيجابي للنشاط البدني الرياضي في التقليل من السلوكيات العدوانية لدى هذه الفئة .

ولقد انصب عملنا من خلال هذا البحث على الدور الفعال الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي في ضبط والتقليل من السلوك العدواني للمراهقين ، و الذي من خلاله نرجوا أن نكون قد أعطينا نظرة حول أهمية وأثر ودور النشاط البدني الرياضي في تعديل وكبح بعض التصرفات والسلوكيات غير السوية لدى المراهقين.

الاقترحات:

- من خلال البحث الذي أجريناه سمح لنا بتقديم جملة من الاقتراحات نلخصها فيما يلي:
- اهتمام الباحثين في المستقبل بدراسة موضوع السلوك العدواني في مؤسسات إعادة التربية وربطه بمختلف المتغيرات الأخرى.
 - التأكيد على الدور الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي في التقليل من السلوكات السلبية التي تؤثر في المجتمع.
 - برمجة محاضرات و إقامة لوحات إرشادية تحسيسية تنبذ ظاهرة العدوان.
 - توفير برامج توعية و تأهيل للآباء و الأمهات لإتباع الأساليب الحديثة في التنشئة بهدف تكوين الشخصية السليمة لأفراد المجتمع و خاصة المراهقين.
 - تنمية الاستعدادات اللازمة للتوافق النفسي و التغلب على حالات القلق و العدوان من خلال برمجة نشاطات ثقافية خاصة في المؤسسات التربوية .
 - توسيع ممارسة النشاط البدني الرياضي في مختلف مؤسسات إعادة التربية و هذا للتغلب على المشاكل النفسية التي يتعرض لها الفرد .
 - مراعاة الأسرة لمرحلة المراهقة كونها مرحلة أساسية و حاسمة في حياة الفرد و هذا بتوفير الجو المناسب للمراهق لمزاولة نشاطاته.

المصادر والمراجع

المصادر والمراجع بالعربية:

1. القرآن الكريم: سورة النمل الآية (19).
2. أبو الفصل جمال الدين ابن منظور: لسان العرب، دار الطباعة والنشر، لبنان ب ط، ج 3، 1997.
3. أحمد أزوي: المراهقة و العلاقات المدرسية، دار الطباعة و النشر، الدار البيضاء، 1993
4. اسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2، 1997.
5. أسامة كامل راتب، النشاط البدني والاسترخاء، دار الفكر العربي، ط1، 2004.
6. أمين أنور الخولي: "الرياضة والمجتمع"، المجلس الوطني للثقافة والآداب والفنون، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، ط1، 1996،
7. امين انور الخولي: الرياضة والمجتمع، مطبعة سلسلة عالم المعارف، الكويت، 1996.
8. أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني الثقافي للأدب والفنون، الكويت.
9. أمين فواز الخولي وجمال الدين الشافعي: مناهج التربية البدنية المعاصرة، دار الفكر العربي، ط2000، 1.
10. بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط1، 1996.
11. بهاء الدين سلام: فسيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة ط2، 1994،
12. بوخريسة بوبكر: المفاهيم والعمليات الأساسية في علم النفس الاجتماعي. منشورات جامعة عنابة . 2006.
13. ترجمة مصطفى حجازي: التخلف الاجتماعي، مدخل الى سيكولوجية الإنسان المقهور، 1985.
14. جميل يوسف منصور: قراءات في مشكلات الطفولة، مطبعة التهامة، جدة، السعودية، 1981.
15. حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو-الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، بدون بلد ط1982، 1.
16. حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو-الطفولة والمراهقة، عالم الكتب ط1999، 5.
17. حسن أحمد الشافعي و آخرون، مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية و الرياضية والعلوم الإنسانية والإجتماعية، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ط2009، 1.
18. حقي ألفة محمد: علم النفس المعاصر. منشأة المعارف. 1983.
19. رابح تركي: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر ط2، 1990.
20. رمضان ياسين، علم النفس الرياضي، دار أسامة للنشر والتوزيع، الأردن، ط1، 2008.

21. زكريا الشريبي : المشكلات النفسية عند الأطفال .
22. سعد عبد الرحمان : السلوك الإنساني بتحليل وقياس المتغيرات ، مكتبة الفلاح ، الكويت ط2 ، 1983.
23. سيغموند فرويد ، ترجمة عثمان نجماتي : معالم التحليل النفسي ، مكتبة التحليل و العلاج النفسي ، القاهرة ، 1986 .
24. شحيمي محمد أيوب : مشكل أطفالنا كيف نفهمها، دار الفكر اللبناني .بيروت. ط1
25. طه سعيد وعلي أحمد أبو الليل، التربية البدنية والرياضية الاحتياجات الخاصة، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، الكويت، ط1 2005.
26. عبد الخالق، التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، دار الكتب الجامعية، مصر ط2، 1982 .
27. عبد الرحمان العيسوي : سيكولوجية الجنوح . دار النهضة العربية.بيروت. 1989 .
28. عبد الرحمان العيسوي : سيكولوجية الجنوح ، بيروت دار النهضة العربية للطباعة والنشر، 1998
29. عبد الرحمان عيسوي : سيكولوجية الجنوح ، بيروت ، 1984
30. عبد السلام عبد الغفار :مقدمة علم النفس ، دار النهضة العربية ،بيروت ، ط2
31. عبد الغني الإيادي: رعاية المراهقين دار غريب للطباعة والشر ، ب ط، ب بلد، ب س.
32. عصام عبد اللطيف العقاد:سيكولوجية العدوانية و ترويضها،منحى علاجي معرفي جديد،دار غريب ،القاهرة، ب ط ، 2001،
33. عصام نور:سيكولوجية المراهقة، الإسكندرية، 2004، .
34. علي لصيف، محمود السامري: الاحصاء في التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1973.
35. علي يحي المنصوري، الثقافة والرياضة الجزء الأول، ط1، 1971.
36. فاخر عقلة:علم النفس التربوي، دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع، ط3، لبنان، ب سنة.
37. فاطمي نافية ، ورفاعي عالية: نمو الطفل ورعايته.دار الشرق.عمان 1989.
38. فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي ،مصر، 1956
39. فؤاد بهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي ، القاهرة، ط1، 1994.
40. قيس ناجي عبد الجبار، شامل كامل محمد، مبادئ الإحصاء في التربية البدنية، بغداد، 1988.
41. كاظم أغا : علم النفس الفسيولوجي ، دار الأفاق الجديدة ، بيروت، 1981.

42. كمال درويش، أمين أنور الخولي، أصول الترويح وأوقات الفراغ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.
43. مجدي محمد عبد الله: الاضطرابات النفسية للأطفال، جامعة أم القرى، 1997.
44. محسن علاوي، علم النفس الرياضي، دار المعارف، ط1، القاهرة، 1986.
45. محمد أزهر السمك وآخرون، الأصول في البحث العلمي، الموصل دار الحكمة للطباعة والنشر، 1989.
46. محمد الحماحمي و أمين الخولي: أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2، 1998.
47. محمد الحمامي، أمين الخواي، أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.
48. محمد جميل منصور: قراءات في مشكلات الطفولة. جدة السعودية. 1981.
49. محمد عجرمة، صدقي سلام، الأنشطة الرياضية للمسنين ووقاية العلاج لأمراض القلب والأوعية الدموية، مركز الكتاب للنشر، مصر، ط1، 2005.
50. محمد علاوي وأسامة كامل راتب، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط2، 1999.
51. محمد عماد الدين إسماعيل: ، 1986
52. محمد غياري .محمد سلامة: الانحراف الاجتماعي ورعاية المنحرفين، المكتب الجامعي الإسكندرية. 1989.
53. محمود حسن: الآسرة ومشكلاتها، دار النهضة العربية، لبنان، ب ط، 1981.
54. مروان عبد المجيد إبراهيم: الأسس العلمية و الطرق الإحصائية للاختباراتو القياس في التربية الرياضية، عمان، الأردن، 1999.
55. مروان عبد المجيد إبراهيم، الألعاب الرياضية للمعوقين، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
56. مصطفى عادل. مجمع اللغة العربية، مجمع علم النفس والتربية، القاهرة، ط1، 1969.
57. مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار المعارف الجديدة، 1986
58. معروف رزق: خطايا المراهقة، دار الفكر، دمشق، ط2، 1986.
59. مقدم عبد الحفيظ: الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1993.
60. منى فياض: " الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي "، المركز الثقافي العربي، ط1، لبنان، 2004.

61. نايفة قطامي ، عالية الرفاعي : طرق دراسة الطفل ، دار الشروق لنشر ، 1989

62. نبيل محفوظ : سيكولوجية الطفل ، دار المستقبل لنشر و التوزيع ، 1984 .

63. نعيمة الرفاعي : سيكولوجية التكيف ، مطبعة بن حيان ، ط 3 ، 1974 .

64. يجاوي سعيد، دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي.

65. يوسف ميخائيل أسعد: رعاية المراهقين دار غريب للطباعة والنشر، ب ط، ب بلد، ب س.

المجلات:

1. هزاع محمد، النشاط البدني والصحة الناشئة في مجتمعات خليجية متغيرة، المجلة العربية للغذاء والتغذية، 2003، ملحق4.

الموسوعات:

1. موسوعة: "التغذية وعناصرها" الشركة الشرقية للمطبوعات، ب ط، لبنان، 1982.

المؤتمرات:

1. منظمة الأمم المتحدة لتربية و العلوم و الثقافة " يونيسكو" أسلوب العنف و مظاهره في الأنشطة الرياضية ، دراسة جامعية بين التخصصات ، المؤتمر الدولي الثاني للوزراء و كبار المسؤولين ، موسكو ، 1989 .

الرسائل والشهادات:

1. أ.إزيان اسماعيل دور حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من أشكال العدوان لدى المراهقين(15-18) "رسالة الماجستير، 2012.

2. أ. عيسجعدل: "مساهمة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من السلوكيات العدوانية لدى المرحلة الثانوية"رسالة ماجستير ، 2011.

3. أ. كمالقلفوط:"الاتصال التربوي بين الأستاذ والتلميذ ودوره في ضبط سلوك تلاميذ المرحلة الثانوية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية(15-18)سنة، رسالة ماجستير 2011 .

4. أ. ياسين مسلم محارب أبو حطب:"فاعلية برنامج مقترح لتخفيف السلوك العدواني لدى طلاب الصف التاسع أساسي بمحافظة غزة"،رسالة ماجستير.

5. أ.الناصر: "دراسة حول مظاهر السلوك العدواني لدى المراهقين في المدارس الثانوية" شهادة ماجستير بالكويت ،سنة 2000.

6. أ.أحمد أمين فوزي: "العدوانية و علاقتها ببعض السمات الشخصية في مرحلة المراهقة"، مجلس النشر العلمي لجامعة الكويت ، 2006
7. أ.واضح محمد الامين: "دور التربية البدنية و الرياضية في خفض السلوك العدواني للتلاميذ المراهقين"، رسالة ماجستير ،بجامعة الجزائر2005.
8. أ. ابراهيمي طارق: " العوامل الاجتماعية المؤدية للسلوك العدواني و أثر النشاط البدني الرياضي في وأثر النشاط البدني الرياضي في تعديلها لدى المراهق الجزائري ،شهادة الماجستير،جامعة الجزائر 03 سيدي عبد الله،2010.
9. أ.بوجعبي إسحاق: أهمية ممارسة التربية البدنية و الرياضية في التقليل من السلوكات العدوانية لدى فئة المراهقين(15-18)شهادة ماسترجامعة حسيبة بنوعليشلف،2012.

المراجع الأجنبية:

1. AMBRE DEMONT, JAQUES BOUSNENF, PETIT LAROUSSE DE MEDCINE, EDITION IMPEMERIE NEW INTLLITHE, 1989,
2. Antoniestorr: l'agressivité nécessaire Robert lafonté , 1969.
- 3.-Jean pierre famos, Florance guérie : la connaissance de soi physique de l'éducation physique et sport. France
4. Mack Dougel: W/Amma traduction social psychologique , London , 1985.

الملاحق

المحور الأول: التهجد م.

أوافق بدرجة قليلة جدا	أوافق بدرجة قليلة	أوافق بدرجة متوسطة	أوافق بدرجة كبيرة	أوافق بدرجة كبيرة جدا	العبارات
					1-يبدو أنني غير قادر على التحكم في اندفاعي نحو إيذاء من يحاول مضايقتي .
					2-عندما يحاول شخص ما مضايقتي فإنني أندفع للاعتداء عليه.
					3-بعض الأشخاص بأنني شخص هجومي.
					4-عندما أغضب أو أنفعل فإنني أكون مستعدا للاعتداء على الشخص الذي أغضبني أو أثار انفعالي.
					5-أشعر بالارتياح عندما أعتدي على بعض الأشخاص الذين لا أميل إليهم
					6-إذا شعر تبنية شخص ما في الاعتداء علي فإنني أبادر بالاعتداء عليه.
					7-إذا شعر تبنية شخص ما في الاعتداء علي فإنني أحاول أن أتجنب ذلك.
					8-أعتقد أنها لا يوجد سبب معقول للاعتداء علي أي شخص
					9-لا أعتدي على الناس الذين يحاولون مضايقتي
					10-لا أستخدم العنف البدني للدفاع عن حقوقي

المحور الثاني: العدوان اللفظي

العبارات	أوافق بدرجة كبيرة جدا	أوافق بدرجة كبيرة	أوافق بدرجة متوسطة	أوافق بدرجة قليلة	أوافق بدرجة قليلة جدا
1-معندما أفقد أعصابي فإنني أتلفظ ببعض الكلمات الجارحة.					
2-في بعض المناقشات أميل إلى رفع صوتي والحديث بعصبية.					
3-أتلفظ ببعض الألفاظ غير المناسبة عن الأشخاص الذين لا أميل إليهم.					
4-عندما يخاطبني بعض الناس بصوت عال فإنني أردد عليهم بالصوت العالي أيضا					
5-لا أستطيع أن أمنع نفسي من النقاش الحاد عندما يختلف رأي البعض مع رأي الشخصي.					
6-عندما أ غضباً فأنني أستخدم بعض الكلمات العنيفة.					
7-عندما أ غضباً فأنني أستخدم لغة عنيفة.					
8-لأخاطب بعض الناس بقوة حتى لو كانوا يستحقون ذلك.					
9-لأحاول أن أتلفظ ببعض التهديدات للشخص الذي يسبب لي المضايقة.					
10-أميل إلى الحديث بهدوء وأحاول عدم السخرية من أي شخص ضال المناقشات مع الآخرين.					

المحور الثالث: سرعة الإستشارة

أوافق بدرجة قليلة جدا	أوافق بدرجة قليلة	أوافق بدرجة متوسطة	أوافق بدرجة كبيرة	أوافق بدرجة كبيرة جدا	
					توجه بصور قواضحة.
					قواضحة.
					شخصا.
					اعمال البار ودقا بلل انفجار.
					صبيبة ولنر فزة في
					بظهر علي الاضطراب
					مع من انفعالاتي.
					حقي فانني أستطيع أن
					عالاتي ببعض المواقف.

المحور الرابع: العدوان غير المباشر.

درجة قلابة	أو أفقد درجة قليلة	أو أفقد درجة متوسطة	أو أفقد درجة كبيرة	أو أفقد درجة كبيرة جدا	
					درجة التباين في مفيها بالقاء الأشياء.
					ثني عليو أحوالنا كسره.
					نسر بعالم المائدة.
					في أسقط ذلك على أي شخص أقابله.
					سابقين بانني أحوال مضيقه أي شخص آخر.
					ننقاد اثر و سائيو زملائي.
					ما ينقد نير ئيسيو و منهو أكبر مني.
					ييهابالبناء الأشياء.
					ضبوننا عتبر هم مثلا لأطفال.
					يقنينا نيلأحوالنا أسقط غضبي علنا الآخرين.

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

المركز الجامعي تيسمسيلت

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم تربية و حركة

استمارة مقياس: العدوان العام "تحليل الذات" للدكتور "محمد حسن علاوي"

عزيزاتي النزيلات يشرفني أن أتقدم إليكنّ بمجموعة من الأسئلة للإجابة عليها، والتي يمكن أن تصف بها شعورك أو اتجاهك، أو سلوكك نحو نفسك أو نحو الآخرين أثناء المواقف العامة في حياتك .

و هذا لمساعدتنا في بحثنا لنيل شهادة الماستر في مجال "علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية"، و ليكن في علمكم أن إجاباتكم ستدرس لغرض علمي.

ملاحظة:

- إقرأ كل عبارة جيدا و حاول أن تحدد مدى موافقتك عليها.

-ضع علامة (x) في الخانة المناسبة لكل إجابة .

الأُسبوع رقم: 01	الحصة رقم 01	الوسائل: كرات يد، صفارة، شواخص،
الهدف من الحصة	معرفة الحالة الطبيعية لكل نزيلة أثناء المنافسة عن طريق التقويم التشخيصي	
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم(ظروف الإنجاز)
		معايير النجاح

من إعداد الطالبتين:

- بن سعيد مريم.
- بلعة فاطمة الزهرة.

السنة الجامعية

2015/2014

مثال عن بطاقة الحصص مكان العمل: داخل المؤسسة المدة: ساعة ونصف

	ترك الحرية للتعبير.	ترك وقت للنزيلات للتجمع ثم التعرف عليهن ثم القيام ببعض الاحماءات العامة على حسب التمارين المختارة للحصة	القيام بالتحضير البدني و النفسي قبل النشاط	مرحلة التحضير 20د
التذكير ببعض النقاط حفاظا على السير الحسن للحصة.		<p>التمرين الأول: لعبة التمريرات العشر نقسم المجموعة للفوجين متساويين تتم اللعبة بدون وضع قوانين.</p> <p>التمرين الثاني: تمرير الكرة باليد للزميلة بدون تنطيطها</p> <p>التمرين الثالث: منافسة بينهن في كرة اليد.</p>	<p>معرفة كيفية تعامل النزيلات مع بعضهن أثناء الاشتراك في نفس العمل</p> <p>تنب</p>	المرحلة الرئيسية 55 د
ملاحظة الحالة النفسية للنزيلات بعد الحصة .		القيام ببعض تمارين الإطالة .	العودة الى الحالة الطبيعية	مرحلة التقييم 15د

الأسبوع رقم: 01

الحصة رقم 02

الوسائل: شواخص، ميقاتي، صفارة، حلقات، حواجز، الكرة الطائرة

الهدف من الحصه		التخفيف من التهجم و تنمية حب التعاون و مساعدة الآخرين	
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم(ظروف الإنجاز)	معايير النجاح
مرحلة التحضير 20د	تحضير النزيلات نفسيا وبدنيا للدخول في جو العمل	كل فوج في منطقتة والجري عاى حواف الملعب تجري النزيلات بصورة عشوائية في نصف مساحة الملعب وعند سماع الأرقام تتخط إتجاه معين الرقم (1)الإتجاه يمينا،(2)إلى اليسار،(3)إلى الأمام،(4) إلى الخلف،(5) الإتجاه نحو الشاخص.	الإنتباه والتركيز.
المرحلة الرئيسية 55د	التحكم في الجسم الإحساس بالمنافسة بصورة إيجابية.	التمرين الأول: الجري العشوائي في الملعب، حيث تقوم إحدى النزيلات بمطاردة صديقاتها وعند لمس إحداهن تنظم إلى زميلتها وتقومان بمطاردة الباقي حتى تشكيل سلسلة وتستمر المطاردة حسب الوقت. التمرين الثاني: تقف نزيلتين مقابلا للحائط ويقسم الباقي إلى مجموعتين متساويتين فتحاول نزيلة من كل المجموعة مساعدة صديقتها لإخراجها من الحيز عن طريق تجاوز 5 حواجز والقفز فوق 3 حلقات. التمرين الثالث: منافسة في الكرة الطائرة.	عدم التردد في أداء التمارين وتجنب التصرفات السلبية .
مرحلة التقييم 15د	العودة الى الحالة الطبيعية	إتخاذ وضعية مريحة ومناسبة للجسم.	مراعاة الفرق بين التمارين والمنافسة في الإنسجام معها.
مكان العمل: داخل المؤسسة		المدة : ساعة ونصف	



المدة: ساعة ونصف مكان العمل: داخل المؤ

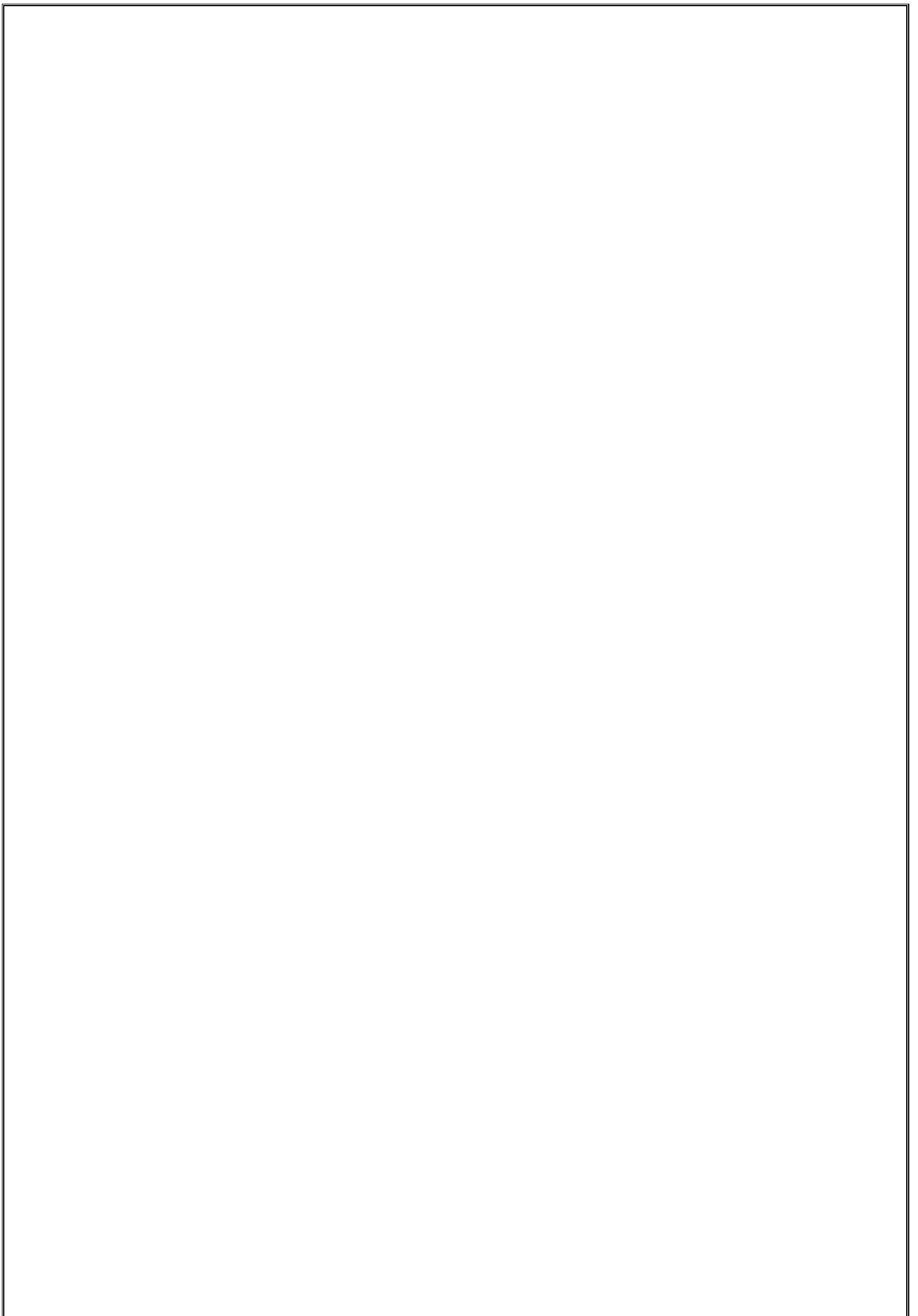
الأُسبوع رقم: 02	الحصة رقم 03	الوسائل: صفارة، ميقاتي، حلقات، حواجز، ديكامتر، كراتيد، كرة القدم
الهدف من الحصة	تنمية الإحتكاك الإيجابي (سرعة الإستثارة)	
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم (ظروف الإنجاز)
مرحلة التحضير 20د	التحضير الجيد لكامل أطراف الجسم لتفادي الإصابات	الجرى بوتيرة خفيفة حول الملعب تم تطبيق لعبة الحبل الهندي، أي عند سماع الصافرة تبدأ الأخيرة في الصف بالجرى بسرعة للوصول إلى أول مكان في الصف وهكذا دواليك
المرحلة الرئيسية 55د	الجديّة في العمل عدم التردد في تجاوز الحواجز احترام القوانين بالموضوعة	التمرين الأول: حمل الصديق على الظهر ستة مرات نقسم المجموعة إلى قسمين متساويين المجموعة (أ) تقابل المجموعة (ب) بحيث تقوم كل نزيلة من المجموعة (أ) تحمل صديقتها من المجموعة (ب). التمرين الثاني: عمل المجموعات تصطف المجموعة (أ) أفقياً وأمامها 3 حواجز على المسافة 5 أمتار وتقابلها (ب) عمودياً أمامها حيز كبير به كرات مع ترك مسافة 10 أمتار بين المجموعتين فتقوم كل واحدة من (ب) بإيصال الكرات إلى صديقاتهن بتجاوز الحواجز، العمل بالهرولة والتقييم حسب الكرات الموصولة. التمرين الثالث: منافسة في كرة القدم بوضع قوانين خاصة.
مرحلة التقييم 15د	مناقشة وتقييم	العودة إلى الحالة الطبيعية جمع النزيلات وحثهم على زيادة المبادرة أثناء العمل
		مراعاة الدور المناسب لكل واحدة
		البحث عن الأشياء الخفيفة

عدم إبتعاد أفراد المجموعات عن بعضها البعض.	التفاعل أثناء المنافسة كالصراخ.	<p>التمرين الأول:</p> <p>المشي في كامل الملعب بشكل عشوائي و عند إعطاء الإشارة تتجمع الفتيات على شكل أفواج حسب الرقم المشار إليه.</p> <p>التمرين الثاني: تقسيم المجموعة إلى قسمين تعمل كل مجموعة على حدى و القيام بتمرير الكرة بينهم .وبعد مدة قصيرة من الراحة يعاد نفس التمرين معوض قوانين للعبة .</p> <p>التمرين الثالث:</p> <p>منافسة في كرة اليد بين النزليات</p>	التحكم في النفس. السيطرة على الانفعالات.	المرحلة الرئيسية 55 د
		جمع الفتيات و مناقشتهم حول الحصة .	التهدئة و العودة بالجسم إلى الحالة الطبيعية	مرحلة التقييم 15 د

المدة: ساعة ونصف

مكان العمل: داخل المؤسسة

	الأسبوع رقم: 03	الحصة رقم 05	الوسائل: صفارة، ميقاتي، حلقات، حواجز، ديكامتر، كرات يد، كرة القدم
	الهدف من الحصة	المساعدة في تنمية الجوانب النفسية الإيجابية (الثقة بالنفس، دافعية الإنجاز،	
	مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	معايير النجاح
	مرحلة التحضير 20د	التحضير النفسي والجسدي لتفادي الإصابات والقدرة على التحكم في بعض تصرفات النزيلات	حسن التنظيم والتحكم الانضباط والهدوء
	المرحلة الرئيسية 55د	تنظيم العمل وقيام كامل المجموعة بالمحاولات الإحساس بروح المنافسة التعود عليها	الجدية في العمل والرغبة في تحقيق النتيجة مراعاة الدور المناسب لكل واحدة
	مرحلة التقييم 15د	مناقشة وتقييم	البحث عن الأشياء المحفزة



ملخص الدراسة

أثر برنامج تربوي مقترح بالأنشطة البدنية والرياضية في تعديل السلوك العدواني لدى نزيلات مؤسسة إعادة التربية

الباحثان:

بلعلة فاطمة الزهرة

بن سعيد مريم

إشراف :

د/سعايدية هواري

لقد تعددت مفاهيم الرياضة و تنوعت في العصر الذي أصبحت فيه ظاهرة حضارية لها تأثيرها الفعال و مداها الواسع في إنهاء التوترات النفسية و الاجتماعية المتبلورة من ظروف الحياة و لهذا أدرج النشاط البدني الرياضي في المؤسسات التربوية كونه يساهم في تعزيز روح التعاون و المحبة و بناء شخصية الفرد و خاصة في مرحلة المراهقة التي هي فترة حرجة و حساسة و التي تنبع منها مجموعة من التغيرات و الاضطرابات سواء كانت سلبية أو إيجابية ولعل السلوك العدواني أحد أهم التصرفات السلبية المؤثرة في المجتمع ،و إشكالية بحثنا تتمحور حول ضبط السلوك العدواني ،ومن هنا جاءت دراستنا للإجابة على التساؤلات التالية:

التساؤل العام:

-هل للبرنامج التربوي المقترح للنشاط البدني الرياضي أثر في التقليل من السلوك العدواني لدى نزيلات مؤسسة إعادة التربية ؟

التساؤلات الجزئية:

- 1-هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينه الضابطة؟.
- 2-هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينه التجريبية؟
- 3-هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للعينه الضابطة و العينه التجريبية ؟.

الفرضية العامة:

-لبرنامج النشاط البدني الرياضي أثر في التقليل من السلوك العدواني لدى نزيلات مؤسسة إعادة التربية .

الفرضيات الجزئية:

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينه الضابطة .

-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للعينه التجريبية.

-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للعينه الضابطة و العينه التجريبية لصالح العينه التجريبية.

والهدف من الدراسة هو الكشف عن دور النشاط البدني الرياضي في تعديل السلوكات العدوانية لدى المراهقين في مؤسسات إعادة التربية، وتضمن بحثنا بابين الباب الأول: الجانب النظري والذي يحتوي ثلاثة فصول على التوالي النشاط البدني الرياضي، السلوك العدواني، المراهقة، والباب الثاني: الجانب التطبيقي والذي يحتوي ثلاثة فصول الفصل الأول: منهج البحث وإجراءاته الميدانية: استخدمنا المنهج التجريبي، أما العينه فكانت مقصودة تمثلت في نزيلات مؤسسة إعادة التربية للبنات "علي معاشي" بولاية تيارت والمتكونة من 26 نزيلة واعتمدنا على مقياس السلوك العدوان واقترح البرنامج كأداتين للبحث وكان المجال الزمني من شهر فيفري 2015 إلى غاية شهر مارس 2015 و من خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها أثبتت أن فرضيات البحث قد تحققت أما الاستنتاجات فهي تنص على أنه كلما كانت ممارسة النشاط البدني أكثر قلت السلوكات العدوانية وزاد الاندماج بين أفراد المجتمع وأن للنشاط البدني الرياضي دور في كبير في خفض درجات العدوانية لدى المراهقين كما يساهم في الترويح عن النفس و اتزان سلوكاتهم و يخلق جو علاجي. ومن هنا نقدم بعض الاقتراحات وهي أن يهتم الباحثين في المستقبل بدراسة موضوع السلوك العدواني و ربطه بمختلف المتغيرات الأخرى، و التأكيد على الدور الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي في التقليل من السلوكات السلبية التي تؤثر في المجتمع، برمجة محاضرات و إقامة لوحات إخبارية تحسيسية تنبذ ظاهرة العدوان.