



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

المركز الجامعي احمد بن يحيى الونشريسي تيسمسيلت

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

تخصص: تربية و حركة

بعنوان :

# تأثير النشاط البدني الرياضي على السلوك العدواني لدى تلاميذ الطور الثانوي

دراسة مسحية أجريت على بعض ثانويات ولاية تيارت

(ثانوية أحمد زبانة - قصر الشلالة - ثانوية ديدوش مراد - زمالة الأمير عبد القادر)

تحت اشراف الدكتور :

- فتحي صالح

من اعداد الطلبة :

- أحمد كريبي.

- أحمد لمين حمر العين.

- عبد النور أوقاسي.

السنة الجامعية: 2017/2016

# الإهداء

أهدي ثمرة هذا العمل المتواضع إلى روح أمي رحمها الله سائلا من المولى عز وجل أن  
يسكنها فسيح جنانه وان يتغمد روحها بالرحمة والمغفرة... " أمين "

وإلى أبي أطل الله في عمره وكافح في سبيلي سعادتي وأعانني على تحمل مشاق الحياة  
وإلى عائلتي الكريمة .. إخوتي و أخواتي

وإلى كافة الزملاء والأصدقاء وكل من يعرفني

كما لا ننسى كافة أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

وأخص بالذكر الدكتور صالح فتحي

وإلى كل من ساهم في إنجاز هذا العمل من قريب أو بعيد.

أوقاسي عبد النور

## الإهداء

إلهي لا يطيب الليل إلا بشكرك ولا يطيب النهار إلا بطاعتك.. ولا تطيب اللحظات إلا بذكرك .. ولا  
تطيب الآخرة إلا بعفوك .. ولا تطيب الجنة إلا برويتك

الله جل جلاله

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة .. ونصح الأمة .. إلى نبي الرحمة ونور العالمين ..

سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم

إلى من جرع الكأس فارغا ليسقيني قطرة حب ..... إلى من كلت أنامله ليقدم لنا لحظة سعادة

إلى من حصد الأشواك عن دربي ليمهد لي طريق العلم إلى القلب الكبير والدي العزيز

إلى من أروضتني الحب والحنان ... إلى رمز الحب وبلسم الشفاء .. إلى القلب الناصع بالبياض ..

والدتي الحبيبة..

وإلى جميع إخوتي وأخواتي وكل أفراد العائلة الكريمة

وجميع زملائي بالمعهد

إلى كافة أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

وأخص بالذكر الدكتور صالح فتحي

وإلى كل من ساهم في إتمام هذا العمل من قريب أو بعيد .

حمر العين أحمد لمين

# شكر و تقدير

الحمد لله الذي أرنا درب العلم و المعرفة و أعاننا على أداء هذا  
الواجب ووفقنا لإنجاز هذا العمل المتواضع

نتوجه بجزيل الشكر و الامتنان إلى كل من ساعدنا في إتمام هذا  
العمل من قريب أو بعيد ونخص

بالذكر الأستاذ المشرف صالحى فتحى الذى لم يبخل علينا بتوجيهاته ونصائحه  
القيمة التى كانت عوناً لنا فى إتمام هذا العمل

ولا يفوتنا أن نشكر كل من ساهم فى هذا العمل المتواضع وأوجه الشكر الخاص  
إلى أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
وإلى كافة الأصدقاء والزملاء وإلى العائلة الكريمة ...

# إهداء

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على خاتم الأنبياء والمرسلين  
أهدي هذا العمل إلى من ربنتي وأنارت دربي وأعانتني بالصلوات  
والدعوات

إلى أغلى إنسان في هذا الوجود أُمي الحبيبة  
إلى من عمل بكد في سبيل نجاحي و علمني معنى الكفاح وأوصلني إلى ما  
أنا عليه

أبي الكريم أدامه الله لي

إلى إخوتي وأخواتي وإلى جميع أصدقائي ( مسعود، حسام ،  
توفيق، لحسن، طاهر، زين العابدين،  
يوسف، نعيمة، انور، اسماعيل، اسامة، راجح، صحر اوي، زهير، صدام، يحيى، و  
نوقي، لخضر،

محمد، خالد، عماد الدين)

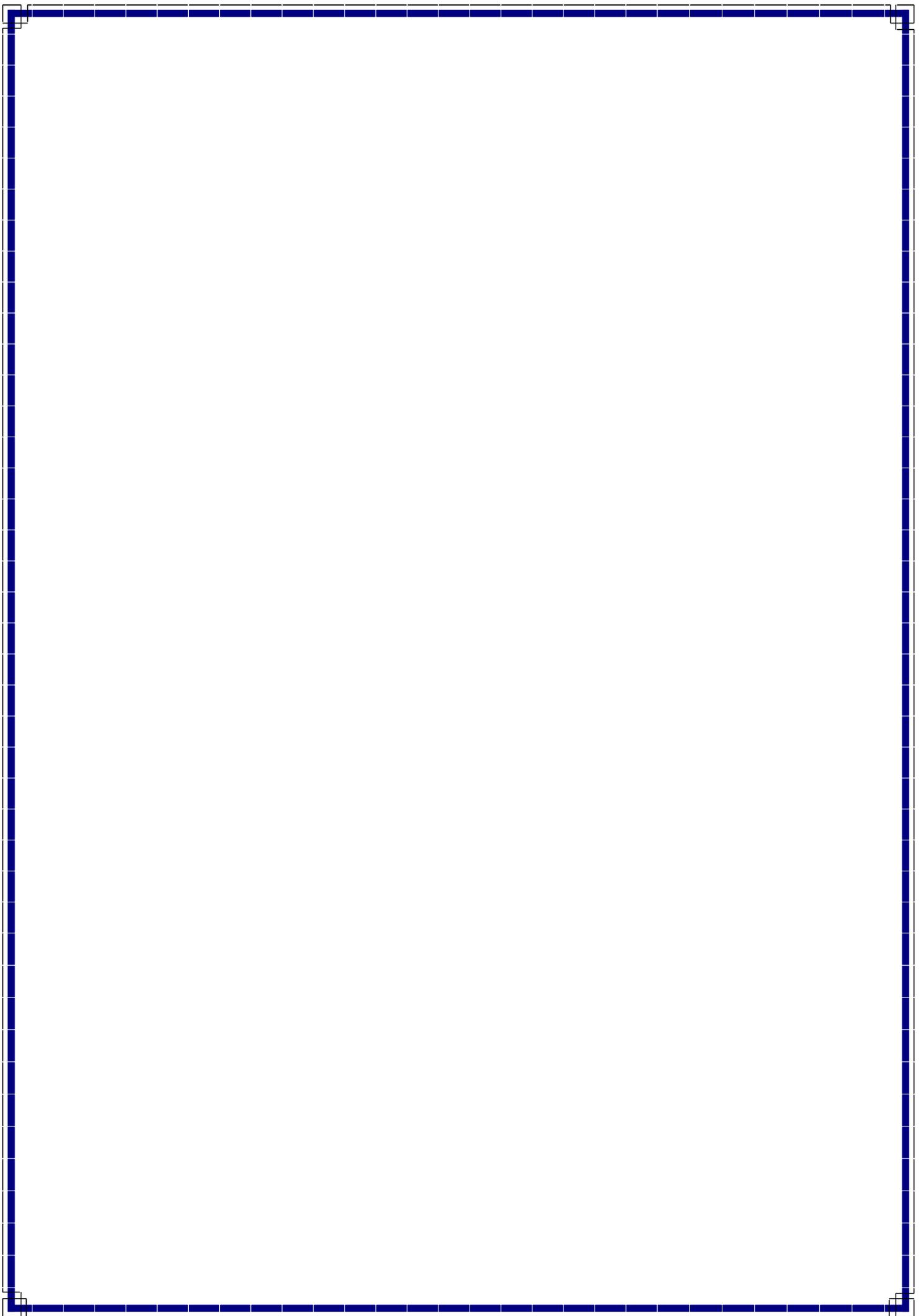
ولا ننسا البراعم

الصغار (نوردين، هارون، امين، حافظ، فاطيمة، طاهر، نريمان

والى كل زملائي بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية الرياضية  
وموظفي

وعمال المركز الجامعي بتسمسيلات

كريبي احمد



## الجانب التمهيدي

- Erreur ! Signet non défini.....مقدمة
- Erreur ! Signet non défini.....الإشكالية
- Erreur ! Signet non défini.....1-الفرضيات
- Erreur ! Signet non défini.....2-أهمية البحث
- Erreur ! Signet non défini.....3-أهداف البحث
- Erreur ! Signet non défini.....4-تحديد مفاهيم ومصطلحات البحث
- Erreur ! Signet non défini.....5-أسباب إختيار الموضوع
- Erreur ! Signet non défini.....6-صعوبات البحث
- Erreur ! Signet non défini.....7-الدراسات السابقة و المشابهة
- Erreur ! Signet non défini.....8-التعليق على الدراسات السابقة و المشابهة..

## الباب الأول : الجانب النظري

### الفصل الأول : النشاط البدني الرياضي

- Erreur ! Signet non défini.....تمهيد
- Erreur ! Signet non défini.....1 - النشاط البدني الرياضي
- Erreur ! Signet non défini.....1 - 1 مفهوم النشاط البدني
- Erreur ! Signet non défini.....1 - 1 - 1 تعريف النشاط
- Erreur ! Signet non défini.....1 - 1 - 2 تعريف النشاط البدني
- Erreur ! Signet non défini.....2-1 - أهداف النشاط البدني
- Erreur ! Signet non défini.....1 - 2 - 1 هدف التنمية البدنية
- Erreur ! Signet non défini.....2-2-1 هدف التنمية المعرفية
- Erreur ! Signet non défini.....3-2-1 هدف التنمية النفسية
- Erreur ! Signet non défini.....4-2-1 هدف التنمية الحركية
- Erreur ! Signet non défini.....5-2-1 هدف التنمية الاجتماعية
- Erreur ! Signet non défini.....6-2-1 هدف التنمية الترويحية
- Erreur ! Signet non défini.....3-1 - أنواع النشاط البدني الرياضي
- Erreur ! Signet non défini.....1 - 3 - 1 النشاط البدني التنافسي
- Erreur ! Signet non défini.....2 - 3 - 1 النشاط البدني النفعي

- Erreur ! Signet non défini.....النشاط البدني الترويحي 3 - 3 - 1
- Erreur ! Signet non défini.....خصائص النشاط البدني الرياضي 4-1-1
- Erreur ! Signet non défini.....الممارسة الرياضية 5-1-1
- Erreur ! Signet non .. الأهداف والدوافع المرتبطة بالممارسة الرياضية ..  
défini. 6 - 1 - 1
- Erreur ! Signet non .... الأهداف المرتبطة بالممارسة الرياضية ....  
défini. 1 - 6 - 1
- Erreur ! Signet non ..... الدوافع المرتبطة بالممارسة الرياضية .....  
défini. 2 - 6 - 1
- Erreur ! Signet non ..... الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي .....  
défini. 3 - 6 - 1
- Erreur ! Signet non ..... الدوافع غير المباشرة للنشاط الرياضي .....  
défini. 4 - 7 - 1
- Erreur ! Signet non défini.....وظائف النشاط البدني والرياضي ..... 7 - 1
- Erreur ! Signet : 1 -7 - 1 النشاط البدني لشغل أوقات الفراغ بطريقة مفيدة :  
non défini.
- Erreur ! Signet non ..... النشاط البدني الرياضي لتنشيط الذهن .....  
défini. 2 - 7 - 1
- Erreur ! Signet non défini.....النشاط البدني لتنمية الفكر ..... 3 - 7 - 1
- Erreur ! Signet non défini.....النشاط البدني لدعم مقاومة الإنسان لمتاعب الحياة  
الحديثة ..... 4 - 7 - 1
- Erreur ! Signet non .....النشاط البدني لإثراء العلاقات الاجتماعية . 5 - 7 - 1  
défini.
- Erreur ! .....النشاط البدني الرياضي لصيانة الصحة وتحسينها .....  
Signet non défini. 6 - 7 - 1
- Erreur ! Signet non défini. ممارسة النشاط البدني الرياضي وتأثيره 8 - 1
- Erreur ! Signet 1 - 8 - 1 أثر ممارسة النشاط البدني على الحالة المزاجية  
non défini.
- Erreur ! Signet non défini.....أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي على خفض القلق  
والاكتئاب ..... 2 - 8 - 1
- Erreur ! Signet non défini.....أثر ممارسة النشاطات الرياضية وأثرها على الحالة الانفعالية 3 - 8 - 1  
Signet non défini.

1 - 8 - 4 - تأثير النشاطات البدنية والرياضية على السمات الشخصية  
Erreur ! Signet non défini.....

1 - 8 - 5 - تأثير النشاط البدني على بعض الوظائف الحيوية .....  
Erreur ! Signet non défini.

..... الخلاصة  
Erreur ! Signet non défini.

### الفصل الثاني : السلوك العدواني

تمهيد : Erreur ! Signet non défini.....

2- السلوك العدواني : Erreur ! Signet non défini.....

1-2- مفهوم السلوك : Erreur ! Signet non défini.....

2-2- مسلمات السلوك : Erreur ! Signet non défini.....

2-3- دوافع السلوك : Erreur ! Signet non défini.....

2-4- نظريات تفسير السلوك : Erreur ! Signet non défini.....

2-4-1- النظرية النفسية : Erreur ! Signet non défini.....

2-4-1-1- الطاقة النفسية Erreur ! Signet non défini.....

2-4-1-2- الحتمية النفسية Erreur ! Signet non défini.....

2-4-1-3- الثبات والاتزان Erreur ! Signet non défini.....

2-4-1-4- اللذة Erreur ! Signet non défini.....

2-4-2- النظرية البيئية: Erreur ! Signet non défini.....

2-4-3- النظرية الغريزية : Erreur ! Signet non défini.....

2-4-3-1- النظرية الاشتراكية Erreur ! Signet non défini.....

2-4-3-2- النظرية الغرضية : Erreur ! Signet non défini.....

2-5- تعريف العدوان: Erreur ! Signet non défini.....

2-5-1- لغة Erreur ! Signet non défini.....

2-5-2- اصطلاحا : Erreur ! Signet non défini.....

2-6- تعريف السلوك العدواني: Erreur ! Signet non défini.....

2-7- أسباب السلوك العدواني: Erreur ! Signet non défini.....

2-7-1- الأسباب النفسية Erreur ! Signet non défini.....

2-7-1-1- الحرمان Erreur ! Signet non défini.....

Erreur ! Signet non défini..... الإحباط -2-1-7-2

Erreur ! Signet non défini..... الغيرة -3-1-7-2

Erreur ! Signet non défini..... الشعور بالنقص -4-1-7-2

Erreur ! Signet non défini..... الأسباب الاجتماعية: -2-7-2

**Erreur ! Signet non défini..... الأسباب البيولوجية -3-7-2**

Erreur ! Signet non défini..... : النظريات المفسرة للسلوك العدواني -8-2

Erreur ! Signet non défini..... : نظرية التعلم الاجتماعي: -1-8-2

Erreur ! Signet non défini..... : النظرية البيولوجية: -2-8-2

Erreur ! Signet non défini..... : نظرية العدوان كغريزة: -3-8-2

**Erreur ! Signet non défini..... نظرية التنفيس "تفريغ الانفعالات المكبوتة" . -4-8-2**

Erreur ! Signet non défini..... : نظرية الفيزيولوجية: -5-8-2

Erreur ! Signet non défini..... : نظرية الإحباط: -6-8-2

Erreur ! Signet non défini..... : مناقشة النظريات المفسرة للسلوك العدواني: -9-2

Erreur ! Signet non défini..... : أنواع السلوك العدواني: -10-2

Erreur ! Signet non défini..... : السلوك العدواني المباشر: -1-10-2

Erreur ! Signet non défini..... : السلوك العدواني الغير مباشر: -2-10-2

Erreur ! Signet non défini..... : السلوك العدواني العادي: -3-10-2

Erreur ! Signet non défini..... : السلوك العدواني اللفظي: -4-10-2

Erreur ! Signet non défini..... : السلوك العدواني الجسدي: -5-10-2

Erreur ! Signet non défini..... : السلوك العدواني الرمزي: -6-10-2

Erreur ! Signet non défini..... : السلوك العدواني المرضي: -7-10-2

Erreur ! Signet non défini..... : التخلص من العدوانية: -11-2

Erreur ! Signet non défini..... : التأثيرات النفسية الايجابية من خلال ممارسة الكاراتي دو : -12-2

Erreur ! Signet non défini..... : خلاصة:

### الفصل الثالث : المراهقة

Erreur ! Signet non défini..... تمهيد

- 3- المراهقة: Erreur ! Signet non défini.....
- 3-1- تعريف المراهقة: Erreur ! Signet non défini.....
- لغويا: Erreur ! Signet non défini.....
- اصطلاحا: Erreur ! Signet non défini.....
- 3-2- تحديد مراحل المراهقة : Erreur ! Signet non défini.....
- 3-2-1- المراهقة المبكرة ( 12-14 سنة)..... Erreur ! Signet non défini.....
- 3-2-2- المراهقة الوسطى (15-17 سنة)..... Erreur ! Signet non défini.....
- 3-2-3- المراهقة المتأخرة (18-21 سنة)..... Erreur ! Signet non défini.....
- 3-3- خصائص النمو في مرحلة المراهقة : Erreur ! Signet non défini.....
- 3-3-1- النمو الجسمي : Erreur ! Signet non défini.....
- 3-3-2- النمو المورفولوجي : Erreur ! Signet non défini.....
- 3-3-3- النمو النفسي : Erreur ! Signet non défini.....
- 3-4-3- النمو الاجتماعي : Erreur ! Signet non défini.....
- 3-4-3- النمو العقلي والمعرفي : Erreur ! Signet non défini.....
- 3-5-3- النمو الوظيفي : Erreur ! Signet non défini.....
- 3-6-3- النمو الحركي : Erreur ! Signet non défini.....
- 3-7-3- النمو الانفعالي : Erreur ! Signet non défini.....
- 3-8-3- النمو الجنسي : Erreur ! Signet non défini.....
- 3-4- أنماط المراهقة..... Erreur ! Signet non défini.....
- 3-4-1- المراهقة المتكيفة..... Erreur ! Signet non défini.....
- 3-4-2- المراهقة الانسحابية المنطوية :..... Erreur ! Signet non défini.....
- 3-4-3- المراهقة العدوانية:..... Erreur ! Signet non défini.....
- 3-4-4- المراهقة الجانحة :..... Erreur ! Signet non défini.....
- تشكل الصورة المتطرفة للشكلين " المنسحب والعدواني." .... Erreur ! Signet non défini.
- 3-4-5- المراهقة المنحرفة..... Erreur ! Signet non défini.....
- 3-5- حاجيات المراهق..... Erreur ! Signet non défini.....
- 3-5-1- الحاجة إلى الأمن :..... Erreur ! Signet non défini.....
- 3-5-2- الحاجة إلى مكانة الذات :..... Erreur ! Signet non défini.....

- Erreur ! Signet non défini.....: الحاجة إلى الحب والقبول: 3-5-3
- Erreur ! Signet non défini.....: الحاجة إلى الإشباع الجنسي: 4-5-3
- Erreur ! Signet non défini.....: الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار: 5-5-3
- Erreur ! Signet non défini.....: الحاجة إلى تحقيق الذات والانتماء: 6-5-3
- Erreur ! Signet non défini.....: حاجات أخرى: 7-5-3
- Erreur ! Signet non défini.....: مشكلات المراهقة: 6-3
- Erreur ! Signet non défini.....: المشاكل النفسية: 1-6-3
- Erreur ! Signet non défini.....: المشاكل الانفعالية: 2-6-3
- Erreur ! Signet non défini.....: المشاكل الصحية: 3-6-3
- Erreur ! Signet non défini.....: مشاكل الرغبات الجنسية: 4-6-3
- Erreur ! Signet non défini.....: المشاكل الاجتماعية: 5-6-3
- Erreur ! Signet non défini.....: الأسرة: 6-6-3
- Erreur ! Signet non défini.....: المدرسة: 7-6-3
- Erreur ! Signet non défini.....: علاقة المراهق بالثانوية: 8-6-3
- Erreur ! Signet non défini.....: علاقة المربي بالمراهق: 9-6-3
- Erreur ! Signet non défini...: الممارسة الرياضية وعلاقتها بالمراهق: 7-3
- Erreur ! Signet non défini.....: الدوافع المباشرة: 1-7-3
- Erreur ! Signet non défini.....: الدوافع الغير مباشرة: 2-7-3
- Erreur ! Signet ..: علاقة الممارسة الرياضية بالجانب النفسي للمراهق: 8-3  
non défini.
- Erreur ! Signet non défini.....: أهمية التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهق: 9-3  
défini.
- Erreur ! Signet non défini.....: من الناحية النفسية: 1-9-3
- Erreur ! Signet non défini.....: من الناحية الاجتماعية: 2-9-3
- .....: أهمية ممارسة رياضة الكاراتي دو بالنسبة للمراهقين: 10-3  
Erreur ! Signet non défini.
- 68.....: الخلاصة

## الفصل الأول : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

- تمهيد..... Erreur ! Signet non défini.
- 1-1-1-1-1 منهج البحث..... Erreur ! Signet non défini.
- 2-1-2-1-1 عينة البحث..... Erreur ! Signet non défini.
- 3-1-3-1-1 مجالات البحث..... Erreur ! Signet non défini.
- 1-3-1-1-1 المجال البشري..... Erreur ! Signet non défini.
- 2-3-1-2-1-1 المجال المكاني..... Erreur ! Signet non défini.
- 3-3-1-3-1-1 المجال الزمني..... Erreur ! Signet non défini.
- 4-1-4-1-1 أدوات البحث..... Erreur ! Signet non défini.
- 1-4-1-1-4-1 مقياس السلوك العدواني..... Erreur ! Signet non défini.
- 5-1-5-1-1-1 الدراسة الإستطلاعية..... Erreur ! Signet non défini.
- 6-1-6-1-1-1 حساب المعاملات العلمية للإستبان..... Erreur ! Signet non défini.
- 7-1-7-1-1-1 الأساليب الإحصائية المستعملة في تحليل النتائج.. Erreur ! Signet non défini.
- الخلاصة..... Erreur ! Signet non défini.

## الفصل الثاني : عرض ومناقشة النتائج

- 1-2-1-2-1 عرض و مناقشة النتائج..... Erreur ! Signet non défini.
- 1-1-2-1-1-1 عرض نتائج الفرضية الأولى..... Erreur ! Signet non défini.
- 2-1-2-2-1-2 عرض نتائج الفرضية الثانية..... Erreur ! Signet non défini.
- 3-1-2-3-1-2 عرض نتائج الفرضية الثالثة..... Erreur ! Signet non défini.
- 4-3-2-4-3-2 مناقشة نتائج الفرضية الرابعة..... Erreur ! Signet non défini.

## الفصل الثالث : الإستنتاجات و الإقتراحات

Erreur ! Signet non défini..... مناقشة فرضيات البحث 1-3-1  
Erreur ! Signet non défini..... مناقشة فرضية البحث الأولى 1-1-3  
Erreur ! Signet non défini..... مناقشة فرضية البحث الثانية 2-1-3  
Erreur ! Signet non défini..... مناقشة فرضية البحث الثالثة 3-31  
Erreur ! Signet non défini..... مناقشة فرضية البحث الرابعة 4-1-3  
Erreur ! Signet non défini..... الإستنتاجات 2-3  
Erreur ! Signet non défini..... التوصيات و الإقتراحات 3-3  
Erreur ! Signet non défini..... خاتمة

## مقدمة:

يعتبر السلوك العدواني من بين المواضيع التي شغلت إهتمام علماء النفس و الإجتماع و هو قديم قدم الإنسان على وجه الأرض، حيث يعتبر سلوك شائعا في مختلف المراحل العمرية، وقد أخذ قسطا كبيرا في البحوث التربوية نظرا لإنتشاره المفزع في المؤسسات التربوية خاصة في الأونة الأخيرة حيث وجد الأرضية المناسبة لذلك..

ومن بين المراحل التي وجد السلوك العدواني لنفسه متنفسا فيها مرحلة المراهقة التي تعتبر جسرا يمر عليه الفرد من الطفولة إلىالرشد حيث يكتسب المراهق فيه سلوكات عدوانية عديدة قسط منه إكتسبه من مرحلة الطفولة و القسط الآخر تعلمه في هذه المرحلة التي يمتاز فيه المراهق بسرعة الغضب و الإندفاع، وكذا بمتنيز به هذه المرحلة من تغيرات جسمانية و نفسية و إجتماعية التي بدورها تؤثر على الحالة النفسية للمراهق مما ساعد ذلك على كسب المراهق لسلوكات عدوانية خاصة عندما تساعده التنشئة الإجتماعية على ذلك. و تظهر هاته السلوكات خاصة خلال النشاط البدني الرياضي ، الذي هو عبارة عن نظام تربوي واسع الانتشار يعكس احد الجوانب من مظاهر السلوك البشري،حين يحتل النشاط البدني الرياضي في المؤسسة التربوية مكانة أساسية في حياة التلاميذ و يعتبر إحدى قنوات التنفيس عن السلوك العدواني حيث يعرف على أنه " ذلك السلوك الذي يستهدف إلحاق الأذى بالآخرين أو تسبب القلق لديهم" .

فالنشاط البدني الرياضي يأخذ قيمة أساسية في حياة الفرد لما يقدمه من فوائد نفسية ، إجتماعية وتربوية،جسمية فمن الناحية الجسمية تقوي العضلات و تنشطها. أما من الجانب النفسي فهي تساعد على تطوير القدرات العقلية و الوجدانية، كما تخلصه من العقد النفسية التي غالبا ما تسبب اه من الصعوبات و إضطرابات خاصة في مرحلة المراهقة . كما تحقق اه التوافق النفسي ، و يتمثل دور النشاط البدني الرياضي من الناحية الإجتماعية فإنه تنضح للفرد فرصة الإلتقاء مع غيره من الأفراد مما يؤدي به إلى ربط علاقات حميمة كاصدقة و الأخوة و كذلك الإندماج الإجتماعي ، أما من الناحية التربوية فهي تكسبه معارف و عبارات حركية جديدة ، كما أنها تعدل سلوكاته و تصرفاته السلبية .

ولقد توصل الباحثون إلى وجود فترة هامة يمر الفرد في حياته تظهر فيها عدة إضطرابات و مشاكل نفسية و جتماعية ألا و هي مرحلة المراهقة التي إختلف العديد من علماء النفس في تسييرها إذ يقول "بالبون"jmpalon في هذا الشأن" هي مرحلة أزمة جد مهمة للطفل " حتى أطلق عليها الفلاسفة إسم" الولادة الثانية" وهي تتميز بالإضطرابات المرفولوجية س و النفسية والتي تحول الطفل إلى فرد قادر على التناسل.

فكل هذه تغيرات المفاجئة التي تطرأ على المراهق من شأنها أن تؤثر بالسلب على راحته النفسية ، وهذا ما يحقق الصراع بينه و بين الآخرين بدءاً من الاسرة التي تعمل على مراقبته و تدخل في شؤنه الخاصة ، مما يؤدي بسلوكه إلى طابع العناد و السلبية إذ يسعى دائماً إلى تلبية رغباته بثتى الطرق ، سواء كانت شرعية أو غير شرعية . فإن صادفه عائق يتكمرد على الجميع ، فتصدر عنه سلوكات مختلفة غير مقبولة في المجتمع ، ولعل السلوك العدواني أحد ألوان هذه التصرفات السلبية التي تعتبر بمثابة إشباع لرغبة أو للتعبير الخارجي ، عن مشاعر عدوانية مكبوتة.

ومن خلال بحثنا هذا ، نحاول إبراز مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في التقليل من حدة السلوك العدواني ، من أجل هذا قمنا بإجراء بحث ميداني في ثلاث فصول و أخذنا فئة من التلاميذ كعينة للبحث و قد قمنا بتقسيم البحث إلى جانبين :

فالجانب النظري يشمل ثلاث فصول :

**الفصل الأول :** النشاط البدني الرياضي الذي يحتوي على "تعريفه ، خصائصه ، و أهميته .

**الفصل الثاني :** السلوك العدواني .

وقمنا بتقديم التعاريف الفسرة له ، و العلاقة بينها و النظريات الفسرة له ، و العوامل المؤثرة فيه ، و أنواعه و كذلك الفروق لجنسية .

**الفصل الثالث :** المرهقة .

تطرقنا إلى المرهقة من خلال تعريفها ، مراحلها ، خصائصها ، حاجياتها ، و مشاكها . أما الجانب التطبيقي فيضم فصلين :

**الفصل الأول :** تحدثنا على المنهج المتبع و مكان إجراء البحث ، العينة ، و سائل و مجالات البحث و كذلك الوسائل الأحصائية .

**الفصل الثاني :** عرفنا فيه التحليل لنتائج الأستبيان ، و كذا بعض الإقتراحات و التوصيات لعلها تساهم في حدة السلوك العدواني لدى التلاميذ الثانوية .

## الإشكالية :

إن النشاط البدني الرياضي عنصر هام و جزء فعال في التربية العامة ، لأن الهدف الأسمى التي ترمي إليه بتكامل مع أهداف التربية العامة و المسار البدني ، يعد شكلا من أشكالها و فرعا من فروعها لأنه وسيلة تربوية هامة توصل الفرد إلى تحقيق النمو الكامل و السليم للجسم ، و تطوره من ناحية الصفات البدنية و تجعله شخصا قويا قادرا على تحدي الصعوبات التي تواجهه في حياته اليومية و لهذا فإن النشاط البدني الرياضي له دور كبير في تنمية القوة العصبية و العضلية ، و لا يختصر دوره على الجانب العضلي كما يفهمه البعض ، بل يتعدى إلى أكثر من ذلك ليشمل مختلف الجوانب الأخرى لما فيه من ذلك الجانب النفسي و الاجتماعي و يوفر له الراحة النفسية و يدمجه بين أفراد مجتمعه ، من خلال ممارسة مختلف النشاطات الرياضية خاصة التي تتم فيها إحترام الغير و الإمتثال لمختلف القوانين الخاصة لهذه الأنشطة.

رغم كل هذا فإن النشاط البدني الرياضي لم يلقى حظا ضمن ثقافتنا ، حيث لا يمكن إيجاد بديل له نظرا للدور الهام الذي يلعبه في حياة الفرد و على هذا الأساس لابد من رد إعتباره و إندماجه في الثقافة بشكل جدي في مختلف المؤسسات ، لا سيما في الثانويات حيث يدرج كمادة أساسية يدرس كباقي المواد الأخرى ليتمكن التلميذ المراهق لتعبير عن ذاته لأنه في هذه الفترة من النمو يمر بمرحلة صعبة و حساسة تظهر فيها بعض المشاكل النفسية ، إن لم تعالج فورا فإنها حتما ستؤثر على تكوين شخصيته في المستقبل و من بين المشاكل في السلوك العدواني الذي إهتم العديد من الباحثين النفسانيين لدراسة أسباب ظهوره و عوامله و طرق علاجه و بما أن النشاط البدني الرياضي يخلص المراهق من عدة مشاكل نفسية ، تبادر إلى أذهاننا طرح الإشكال التالي :

## التساؤل الرئيسي :

❖ هل يؤثر النشاط البدني الرياضي في التقليل من السلوك العدواني لدى تلاميذ الطور الثانوي ؟

## تساؤلات الجزئية :

❖ هل يؤثر النشاط البدني الرياضي في التقليل من التهجم و الإعتداء و لدى تلاميذ الطور الثانوي ؟

❖ هل يؤثر النشاط البدني الرياضي في التقليل من العدوان اللفظي و لدى تلاميذ الطور الثانوي ؟

❖ هل يؤثر النشاط البدني الرياضي في التقليل من سرعة الإستثارة لدى تلاميذ الطور الثانوي ؟

❖ هل يؤثر النشاط البدني الرياضي في التقليل من العدوان الغير مباشر و لدى تلاميذ الطور الثانوي ؟

### 1-الفرضيات :

#### 1-1- الفرضية العامة :

للنشاط البدني الرياضي تأثير إيجابي في التقليل من السلوك العدواني لدى تلاميذ الطور الثانوي.

#### 1-2- الفرضيات الجزئية :

❖ للنشاط البدني الرياضي تأثير إيجابي في التقليل من التهجم و الإعتداء و لدى تلاميذ الطور الثانوي .

❖ للنشاط البدني الرياضي تأثير إيجابي في التقليل من العدوان اللفظي و لدى تلاميذ الطور الثانوي .

❖ للنشاط البدني الرياضي تأثير إيجابي في التقليل من سرعة الإستثارة و لدى تلاميذ الطور الثانوي .

❖ للنشاط البدني الرياضي تأثير إيجابي في التقليل من العدوان الغير مباشر و لدى تلاميذ الطور الثانوي .

### 2-أهمية البحث :

❖ تنمية العلاقة بين كل من المراهق و زملائه .

❖ تحقيق كل الحاجيات النفسية و السلوكية للمراهق إتجاه ممارسة النشاط البدني .

❖ أخذ النشاط البدني الرياضي كطريقة وقائية من الإنحرافات السلوكية الشائعة من طرف المراهقين .

❖ إبراز الدور الفعال اذي يلعبه النشاط البدني الرياضي في تقليل من السلوك العدواني .

### 3- أهداف البحث :

أردنا أن نصل من خلال بحثنا هذا إلى :

- ❖ إبراز أهمية فترة المراهقة التي لها تأثير بالغ على تكوين ملامح شخصية الفرد حيث يصعب تغييرها فيما بعد .
- ❖ أهمية النشاطات البدنية و أبعادها النفسية و التربوية .
- ❖ خطورة الإضطرابات النفسية السلوكية ومن بينها السلوك العدواني .
- ❖ معرفة أهم مشاكل المراهق وكيفية معالجتها بالنشاط البدني .

### 4- تحديد مفاهيم ومصطلحات البحث :

قصد إزالة الغموض على على بعض المفاهيم و المصطلحات الواردة في موضوعنا:

**النشاط البدني الرياضي :** هو ظاهرة سيكولوجية مبنية على أساس إهتمام الإنسان بترقية مستوى أداءه للألعاب الرياضية على طريقة التدريب الشاق المستمر و المنظم في الإطار التنافسي للأفراد و الجماعات .<sup>1</sup>

#### السلوك :

مشتق في اللغة العربية من المصدر : السلك و يعني سيرة الإنسان و تصرفه .<sup>2</sup>

وحسب تعريف أحمد زكي كلما يصدر في الكائن الحي نتيجة إحتكاكه من عمل حركي أو تفكير أو سلوك لغوي أو مشاعر أو إنفعالات أو إدراك ...إلخ . من هذه السلوكية .<sup>3</sup>

**العدوانية :** السلوك العدواني هو تعبير عن إحباط مستمر الذي قد يتعرض له الإنسان في مواقف عدة ويقصد منه إيذاء الشخص الآخر أو جرحه .

**السلوك العدواني :** هو تعبير عن إحباط مستمر الذي قد يتعرض له الانسان في مواقف عدة ويقصد منه ايذاء الشخص الآخر أو جرحه .<sup>4</sup>

1- علي يحي المنصوري ، الثقافة البدنية و الرياضية ، ج1، ط1 ، 1971 ، ص211

2- أحمد العابد ، داود عبده ، المعجم الأساسي لاروس ، 1989 ، ص 636 .

3- أحمد زكي ، علم النفس التربوي ، مكتبة النهضة المصرية ، مصر، 1988، ص07

4- عبد الرحمان عيسوي ، سيكولوجية الجنوح ، دار النهضة ، العربية بيروت ، 1984، ص80

## المراهقة :

تعني كلمة المراهقة في القاموس العربي "الإقترام من الحلم" ، يقال في اللغة رهنق : بمعنى لحق أو دنى .

ونقصد بالمراهق الفتى الذي يدنو من الحلم : إكمال العقل أو الرشد أما في اللغتين الأجنبية ، الفرنسية و الإنجليزية هي كلمة (adolescence) المشتقة من الفعل اللاتيني (adolescence) الذي يعني التدرج نحو النضج الجسمي و الإنفعالي والعقلي.<sup>5</sup>

## 5- أسباب إختيار الموضوع :

من الأسباب التي دفعت بنا إلى إختيار هذا الموضوع هو :

- ❖ عدم إهتمام المجتمع بالأبعاد التربوية للنشاطات البدنية الرياضية .
- ❖ عدم إعطاء الأهمية اللائقة للنشاطات البدنية و الرياضية إلى المدارس .
- ❖ المشاكل النفسية التي يعاني منها التلميذ المراهق و التي تتصف بالإنحراف (أي السلوك العدوانى) .

## 6- صعوبات البحث:

من البديهي انه لا يوجد أي عمل خال من الصعوبات ، و العراقيل خاصة عند إجراء بحث علمي ، كما هو حال موضوعنا ، الذي واجهتنا خلال القيام به مجموعة من العراقيل و الصعوبات في المجال النظري و التطبيقي ، بقدر ما نذكرها لكي يتفادها من يأتي بعدنا ويريد البحث في مثل هذه المواضيع و التي يمكن إلهامها في النقاط التالية:

- ❖ نقص المراجع التي لها علاقة بموضوعنا .
- ❖ صعوبة إسترجاع بعض الإستمارات الإستبائية .

<sup>5</sup>-الدكتور حامد عبد السلام زهرا ، علم النفس النمو الطفولة المراهقة ، دار الكتب ط ، مصر ، 1977 ، ص322

## 7- الدراسات السابقة و المشابهة :

تعتبر الدراسات المشابهة من أهم المراجع التي يعتمد عليها الباحث في بحثه وذلك من أجل إتمام الدراسات السابقة والعمل على تحقيق توصياتها وكذلك مساعدته على اتباع منهج علمي صحيح، وفيما يخص الدراسات المشابهة لبحثنا فقد كانت قليلة حيث أن معظمها كان يتحدث عن السلوك العدواني فقط وقد كانت أهم الدراسات تتمثل فيما يلي:

### 1-10 دراسة قامت بها اليونسكو عام 1987:

#### -أهداف الدراسة :

كان الهدف من هذه الدراسة هو الإشارة إلى ظاهرة العدوانية اليومية والشاملة والتي تظهر بوضوح في العلاقات بين الأفراد في حياة الجماعات وأنها ذات أسباب اجتماعية فردية في آن واحد.

### 2-10- النشاط البدني الرياضي ودوره في تهذيب السلوك العدواني عند المراهق:

من إعداد حيرش جمال، بداوي بوعلام، بوعزة عمار وخرجت الدراسة بنتيجة أن النشاط البدني الرياضي يساهم بدرجة كبيرة في التخفيف من السلوكات العدوانية عند المراهقين.

### 3-10- السلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية خلال حصة التربية البدنية

والرياضية: من إعداد بوحلمة سفيان .

#### -أهداف الدراسة : كان الهدف منها دراسة نفسية واجتماعية للسلوكات العدوانية،

مفهومها وأثارها السلبية على التلاميذ المراهقين والأسباب المؤدية إليها.

### 4-10 أثر العدوان في كرة القدم: دراسة مسحية لشهادة لسانس في التربية البدنية

والرياضية من إعداد عيسى عبد الكريم، عظيمي كريم.

#### -أهداف الدراسة : البحث عن مسببات العدوان والعنف وأرجعت الأسباب إلى سوء

التسيير وسوء معاملة اللاعبين للحكام.

## 8- التعليق على الدراسات السابقة و المشابهة :

- نستخلص من عرض وتحليل الدراسات السابقة والبحوث المشابهة إلى تحديد النواحي النظرية والإجراءات العلمية للدراسة الحالية كالتالي :

1. تحديد وتفهم الجوانب المختلفة لمشكلة البحث الحالي.
2. صياغة الأهداف والفروض للدراسة الحالية .
3. التأكيد على أهميته .
4. تحديد نوعية وحجم العينة .
5. تحديد المنهج المناسب لإجراء الدراسة الحالية .
6. التعرف على وسائل جمع البيانات لإجراء الدراسة .
7. تحديد المرحلة العمرية لعينة البحث.
8. اختيار الأساليب الإحصائية المناسبة لتحليل بيانات الدراسة وكيفية عرضها بصورة سهلة وواضحة.



**1 - النشاط البدني الرياضي :****1 - 1 مفهوم النشاط البدني :**

**1 - 1 - 1 تعريف النشاط :** هو كل عملية عقلية أو بيولوجية أو سلوكية متوقفة على

طاقة الكائن الحي وتمتاز بالتلقائية أكثر منها بالاستجابة .<sup>1</sup>

**1 - 1 - 2 تعريف النشاط البدني :** تستخدم كلمة النشاط البدني كتعبير يقصد به

المجال الكلي لحركة الإنسان وكذلك عملية التدريب والتنشيط والتربص في المقابل الكسل والخمول .

- لقد استخدم بعض العلماء تعبير ( النشاط البدني ) على اعتبار أنه المجال الرئيسي

المشتمل على ألوان وأشكال وأطر الثقافة البدنية للإنسان ومن هؤلاء ببرز " لارسون

" الذي اعتبر النشاط البدني بمنزلة نظام يرد ذكر " التربية البدنية " على الإطلاق من

مؤلفاته ، ويعتبر النشاط البدني التعبير المتطور تاريخيا في المتغيرات الأخرى

كالتدريب البدني ، الثقافة البدنية وهي تعبيرت تستخدم حتى الآن .<sup>2</sup>

**2-1 - أهداف النشاط البدني :**

**1 - 2 - 1 هدف التنمية البدنية :** يعبر هدف التنمية البدنية على إسهام النشاط البدني

الرياضي في الارتقاء البدني للإنسان ولأنه يتصل بصحة الفرد ولياقته البدنية ، فهو

يعد من أهم أهداف النشاط البدني الرياضي وتطلق عليه بعض المدارس البحثية "

هدف التنمية العضوية " ولأنه يعتمد الى تطوير وتحسين عمل أعضاء جسم الإنسان

من خلال الأنشطة البدنية والرياضية .<sup>3</sup>

ويتضمن هدف التنمية البدنية والعضوية قيما بدنية وجسدية مهمة تتمثل في :

- اللياقة البدنية .
- القوام السليم الخالي من العيوب والانحرافات .
- التركيب الجسمي المتناسق .

<sup>1</sup>محمد زكي بدوي : معجم العلوم الاجتماعية مكتبة سنان 1977 ص 08

<sup>2</sup>أمين أنور خولي : الرياضة والمجتمع - سلسلة علم المعارف الكويت 1996 ص 22

<sup>3</sup>عصام عبد الخالق : نفس المرجع ص 14

• السيطرة على البدانة والتحكم في وزن الجسم .<sup>1</sup>

**1-2-2- هدف التنمية المعرفية :** يتناول هدف التنمية المعرفية العلاقة بين ممارسة النشاط البدني والرياضي وبين القيم والخبرات والمفاهيم المعرفية التي يمكن اكتسابها من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي وتحكم أداءه بشكل عام ، ويهتم الهدف المعرفي بتنمية المعلومات والمهارات المعرفية كالفهم والتطبيق والتحليل والتركيب وتقديم الجوانب المعرفية رغم انتسابها للنشاط الرياضي البدني مثل :

- تاريخ الرياضة وسير الأبطال .
- المصطلحات والتغيرات الرياضية .
- موصفات الأدوات والأجهزة وقواعد اللعب ولوائح المنافسة .
- طرق الأداء الفني والمهارة وأساليبها .
- الصحة الرياضية والوقاية .
- ضبط الجسم والأنماط التنفيذية .
- الخطط واستراتيجيات المنافسة .<sup>2</sup>

**1-2-3- هدف التنمية النفسية :** في هذا تستلزم الحاجات النفسية لإشباع الكثير من الميول و يغلب عليه الاستقلال بالذات من ناحية والرغبة البنائية من ناحية أخرى ، وفي أثناء محاولته لإشباع هذه الحاجيات إنما يحاول أن يحقق أهداف موضوعية .  
ويحقق النشاط البدني الرياضي كلا من اللذة والارتياح وحين تتوفر فيه التلقائية ويحقق ذاته وتسيطر الذات على الميدان كله وتخضع لأي صراع نفسي وهي تتحرك في كل ما هو مكبوت حين يغمرها الفرح والسرور والحماس عند النجاح في السيطرة على حركاته وعلى الأدوات .

**1-2-4- هدف التنمية الحركية :** ويقصد بالنمو الاجتماعي اكتساب كل أنواع السلوك التي تساعد على التفاعل مع الجماعة .

<sup>1</sup> عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي وتطبيقات ، دار الكتب الجامعية ط 2 مصر 1982 ص 14

<sup>2</sup> عصام عبد الخالق : نفس المرجع ص 15

يشمل هدف التنمية الحركية على عدد من القيم والخبرات والمفاهيم حيث نعمل على تطويرها والانتفاع بكفاءتها ومن هذه المفاهيم الحركية .

- المهارات الحركية .
  - الكفاية الإدراكية الحركية .
  - المهارة الحركية تنمي مفهوم الذات وتكسب الثقة بالنفس .
  - المهارة الحركية توفر طاقة العمل وتساعد على اكتساب اللياقة البدنية .
  - المهارة الحركية الرياضية تتيح الفرص للاستمتاع بأوقات الفراغ ومنشط
- في الترويج .<sup>1</sup>

**1-2-5- هدف التنمية الاجتماعية :** تعد التنمية الاجتماعية عبر برامج النشاط البدني أحد الأهداف المهمة والرئيسية فالأنشطة الرياضية تتسم بثناء المناخ الاجتماعي ووفرة العمليات والتفاعلات الاجتماعية التي من شأنها اكتساب الممارس للرياضة عدد كبير من القيم والميزات المرغوبة ، والتي تنمي الجوانب الاجتماعية في الشخصية ومن بين الأهداف الاجتماعية للنشاط البدني من خلال عرض

: COAKLEY

- الروح الرياضية .
- التعاون .
- الانضباط الذاتي .
- اكتساب المواطنة .
- تقبل الآخرين بغض النظر عن الفروق .
- التعود على القيادة والتبعية .

<sup>1</sup>إيلي يوسف : سيكولوجيا اللعب والتربية الرياضية . أنجلو . مصرية - الطبعة الثانية سنة 1962

كما يعمل النشاط البدني الرياضي على تنمية العلاقات الاجتماعية كالصداقة والألفة الاجتماعية وتجعل الفرد يتقبل دوره في الفريق وتعلمه قواعد اللعب والمنافسات والانضباط الاجتماعي<sup>1</sup>.

**1-2-6- هدف التنمية الترويحية :** تشير الأصول الثقافية للرياضة إلى أنها نشأت بهدف التسلية والمتعة والترويح والهدف الترويحي للنشاط البدني هو الهدف الذي يرمي إلى اكتساب الفرد للمهارات الحركية الرياضية كذلك زيادة عدد المعارف والمعلومات المتصلة وكذا إثارة الاهتمامات بالأنشطة الرياضية نشاطا ترويحيا يستمتع به الفرد في وقت الفراغ مما يعود عليه بالصحة الجيدة والارتياح النفسي والانسجام الاجتماعي<sup>2</sup>.

وتتمثل التأثيرات الايجابية للترويح من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي على الفرد فيما يلي :

- الصحة واللياقة البدنية
- البهجة والسعادة والاستقرار الانفعالي .
- تحقيق الذات ونمو الشخصية .
- التوجه للحياة وواجباتها بشكل أفضل .
- نمو العلاقات الاجتماعية السليمة وتوطيد الصداقات .
- أتاحت فرص الارتخاء وإزالة التوتر<sup>3</sup>.

**1-3- أنواع النشاط البدني الرياضي :** يمكن تقسيم النشاط البدني الرياضي إلى ثلاث أنواع هي :

**1 - 3 - 1 النشاط البدني التنافسي :** يستخدم تعبير المنافسة استخداما موسعا وعريضا في الأوساط الرياضية ، كما يستخدم تعبير المنافسة بشكل عام من خلال وصف عملياتها ، وتحقق عندها بتنافس اثنين أو أكثر في سبيل تحقيق شيء ما أو

<sup>1</sup> عصام عبد الخالق : مرجع سابق ص 17 ص 18

<sup>2</sup> ليلي يوسف : مرجع سابق ص 96 .

<sup>3</sup> عصام عبد الخالق : مرجع سابق ص 17 ص 18

هدف معين ، وعلى الرغم أن الفرد حقق غرضه بالتحديد إلا أن روعة الانتصار لا تتم إلا من خلال إطار تنافسي يزيد من احترام قوانين الألعاب ، وقواعد التنافس والروح الرياضية<sup>1</sup>.

- فالنشاط البدني الرياضي التنافسي يفرج بين سلوكيات التعاون وسلوكيات التنافس ويسعى إلى تحقيق الأهداف التالية :

- ◀ رفع المستوى الصحي وإضفاء روح معنوية عالية للأفراد .
- ◀ تحقيق التنافس في إطار القيم والأخلاق السامية .
- ◀ التحلي بالروح الرياضية .
- ◀ تنمية روح التعاون .
- ◀ احترام الخصم والتنافس بشرف .
- ◀ تكوين الشخصية المتزنة .
- ◀ تحقيق الذات بإبراز النصر .
- ◀ تنمية الثقة بالنفس .

- كما يتميز أيضا النشاط البدني الرياضي التنافسي بسلبيات فقد تتحول المنافسات الرياضية إلى صراع ربما قد يخرج عن حدود القيم البشرية أو الاستعانة بألوان وأساليب من أبعد عن قيم الرياضة كالعنف والعدوان والغش إلا أنها تبقى جوهر الرياضة وإحدى مقوماتها فقد يجب أن تحاط بإطار من القيم المقبولة كالتنافس النبيل والنزاهة وبذلك نبتعد عن الصراعات .

**1 - 3 - 2 النشاط البدني النفعي :** وهي معظم الأنشطة التي تعود بالفائدة على الفرد والمنفعة من الناحية النفسية والاجتماعية والبدنية والصحية ، مع أن كل أنواع النشاط البدني تعتبر نفعية كما أن هناك أنواع أخرى هي بدورها نفعية وهامة من أهمها<sup>2</sup>.

<sup>1</sup>أمين أنور خولي : الرياضة والمجتمع - دار الفكر - الكويت 1996 ص 193

<sup>2</sup>فصيل ياسين الشاطي ، محمود عوض بسيوني : نظرية وطرق التربية البدنية ، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر 1992 ص 154-155

- أ - **التمرينات الصباحية** : تعتبر التمرينات الصباحية الأكثر انتشار والأقل من حيث أنها لا تحتاج إلى مساحات كبيرة أو وقتا طويلا لإجرائها ، وتشمل معظم العضلات الأساسية وتكون عادة من 06 إلى 12 تمرينا
- ب - **تمرينات الراحة النشطة** : هذا النوع من التمرينات يمارس داخل وحدات الإنتاج أثناء فترة الراحة وهي تزاوّل بشكل فردي أو جماعي .
- ت - **المسابقات الرياضية المفتوحة** : وتؤدي هذه المسابقات من طرف الفرق الهاوية ، وتختار فيها الأنشطة الأكثر شعبية .
- ث - **تمرينات اللياقة من أجل الصحة** : الغرض الأساسي منها هو اكتساب الصحة كالتمارين الخاصة بالفئة المتأخرة في السن والتي تتمثل في تمارين البطن والظهر .
- ج - **المهرجانات الرياضية** : تعد فرصة لنشر الوعي بين أعداد كبيرة من مناسبة واحدة .
- ح - **رحلات الخلاء (التجوال)**: يجرى هذا النوع من الأنشطة في الأماكن الخلوية والغابات حيث الهواء نستخدم فيه أدوات بسيطة وملابس مريحة .
- خ - **التدريب الرياضي** : هو أحد أشكال المنظمة لممارسة النشاط البدني الرياضي ويخضع لقوانين وقواعد الرياضة وتتم تحت إشراف المدربين ، وهذا يتم في الأندية الرياضية .
- د - **التمرينات العلاجية** : وهذا النوع من الأنشطة يقدم في المؤسسات العلاجية خاصة المعدة لهذا الغرض ومزودة بمختصين مؤهلين أيضا .
- ذ - **رياضة المؤسسات والشركات** : هذا النوع من النشاط الرياضي يهدف إلى التخفيف من أعباء العمل وتطوير اللياقة البدنية والصحية والتمتع بأوقات الفراغ ، وتؤكد الدراسات التي أجريت في السنوات الأخيرة على الأهمية الكبيرة للأنشطة الرياضية التي ترفع من مستوى اللياقة الهوائية ومصطلح هوائي aerobik يعني توفر الأكسجين أثناء أداء النشاط مما يزيد من قدرة العمل<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> محمد عوض بسيوني وفصيل ياسين الشاطي: نظرية وطرق التربية البدنية ط 02 الجزائر 92 - ص 154

**1 - 3 - 3 النشاط البدني الترويحي :** الترويحي حالة انفعالية تنتج عن شعور الفرد بالوجود الطيب في الحياة والرضا ، ويتصف بمشاعر ايجابية كالانجاز والإجادة والانتعاش والنجاح والقبول والبهجة وقيمة الذات وهو بذلك يدعم الصورة الايجابية لذات الفرد كما أنه يستجيب للخبرة الجمالية ويحقق الأغراض الشخصية ، ويتخذ الترويحي أنشطة مستغلة لوقت الفراغ تكون مقبولة اجتماعيا .

وتتصل الرياضة اتصالا وثيقا بالترويحي ، فطالما استخدم الإنسان كمتعة وسيلة ونشاط ترويحي في وقت فراغه ، ويعتقد رائد الترويحي bratbil أن دور مؤسسات الترويحي وأنشطة الفراغ في المجتمع قد أصبحت كثيرة وخاصة فيما يتعلق بالأنشطة البدنية والرياضية ، بحيث تتوزع مشاركة الأفراد والجماعات في ضوء الاعتبارات المختلفة كالسن ومستوى المهارة .<sup>1</sup>

ويهدف النشاط البدني والترويحي إلى ما يلي :

- إتاحة فرص الاسترخاء وإزالة التوتر .
- إشباع الحاجة إلى القبول والانتماء .
- التقدير والقيم الجمالية .
- إشباع حب الاطلاع والمعرفة والفهم .
- تحقيق الذات ونمو الشخصية .
- الصحة واللياقة البدنية .
- نمو العلاقات الاجتماعية السليمة للنضج الاجتماعي .
- البهجة والسعادة والاستقرار .
- توطيد الصداقات .
- احترام البيئة والحفاظ عليها .<sup>2</sup>

<sup>1</sup>كمال درويش ، أمين نور خولي : أصول الترويحي وأوقات الفراغ دار الفكر العربي القاهرة 90 ص 43 - 44 - 45  
<sup>2</sup>كمال درويش ، أمين أنور خولي : أصول الترويحي وأوقات الفراغ - دار الفكر العربي القاهرة 1990 ص 43 - 44 - 45

#### 4-1- خصائص النشاط البدني الرياضي : يتميز النشاط البدني الرياضي بعدة خصائص وأهمها :

◀ النشاط البدني الرياضي عبارة عن نشاط اجتماعي وهو تعبير تلقائي عن متطلبات الفرد والمجتمع

◀ خلال النشاط البدني يلعب البطن وحركاته الدور الرئيسي في ذلك .

◀ التدريب والمنافسة أهم أركان النشاط البدني .

◀ يتسم النشاط البدني بصورة أهمها التدريب ثم المنافسة .

◀ يحتاج التدريب والمنافسة الرياضية إلى درجة كبيرة من متطلبات والأعباء البدنية

◀ له أثر واضح أثناء الفوز أو الهزيمة وما يرتبط بكل منهما من النواحي السلوكية واضحة .

◀ يحتوي النشاط البدني الرياضي على عدة مزايا مفيدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه ومجتمعه

حيث يستطيع إخراج مكبوتاته والاستراحة من حالات عالقة في ذهنه .

5-1- الممارسة الرياضية : الممارسة الرياضية عند الكثير من الأفراد على اختلاف أعمارهم وجنسهم للأنشطة الرياضية ، وطبقا لظروف كل فرد وطبقا لقدراته وإمكانياته في جو يسوده الفرح والسعادة .<sup>1</sup>

والممارسة البدنية الرياضية لها ميزة خاصة وهي اللعب ، حيث يلتبس منها الفرح ، الراحة النفسية والجسمية لاعتبارها تعبر عن ما هو شعوريا ومكبوتا ، وكذلك حرته ووجوده كفرد لما تسمح له الفرصة لإثبات نفسه أو عبارة عن وقت فراغ حركي إرادي واحد ، وهي حق كل فئات المجتمع دون التمييز في العمر والجنس وهي منظمة ومطورة في الأوساط الخارجة عن المدرسة على شكل نشاط بدني ورياضي على أساس برامج موسعة وموضوعية للتطبيق من طرف المؤسسات والأجهزة العامة والخاصة .

<sup>1</sup> علي عمر المنصور : الرياضة للجميع ط 01 القاهرة 1980 ص 191

**1 - 6 الأهداف والدوافع المرتبطة بالممارسة الرياضية :**

**1 - 6 - 1 الأهداف المرتبطة بالممارسة الرياضية :** لا تعتبر الممارسة الرياضية الركيزة الأساسية لحماية جسم الفرد فحسب ، بل حدودها تتعدى هذا المجال نظرا للدور الذي تلعبه والمهام التي أسندت إليها ، بحيث تبقى كل شيء وتعمل على الحفاظ وكذا تحسين القدرات النفسية والحركية للفرد بحيث نجدها في النوادي ودور الشباب والجمعيات التي ترمي إلى هدف واحد وهو التحضير البدني للفرد حتى تسهل عليه عملية الإدماج والاتصال في المؤسسة التي يعتبر جزءا منها ، وتهدف الممارسة الرياضية إلى المقاعد الواسعة من أبناء المجتمع فعاليات الرياضة المختلفة والتي تحدد أهدافها بتحسين الصحة وصيانتها والترقية والترفيه ، وزيادة الإنتاج وتطور اللياقة البدنية التي تخلق القدرة على الدفاع عن الوطن .<sup>1</sup>

**1 - 6 - 2 الدوافع المرتبطة بالممارسة الرياضية :** إن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي تتميز بالطابع المركب نظرا لتعدد أنواع الأنشطة الرياضية ومجالاتها ، من الأهمية القصوى معرفة أهم الدوافع التي تحفز الأفراد على ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة وأهميتها بالنسبة للرياضي أو بالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه ، ويقسم Rudik أهم الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي إلى :<sup>2</sup>

**1 - 6 - 3 الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي :**

- الإحساس بالزمن والإشباع بسبب النشاط الرياضي الممارس .
- المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية .
- محاولة التغلب على تلك التدريبات التي تتسم بالصدورية والتي تتطلب الشجاعة و الجرأة .
- الاشتراك في المنافسة .

**1 - 7 - 4 الدوافع غير المباشرة للنشاط الرياضي :**

- محاولة الوصول إلى القوة والصحة عن طريق النشاط الرياضي .

<sup>1</sup> د . علي منصور : الرياضة للجميع ط 01 القاهرة 1980 ص 191  
<sup>2</sup> سعد جلال ، محمد علوي : علم النفس التربوي الرياضي ط 04 القاهرة 1975 ص 188 - 189

- السعي عن طريق ممارسة الرياضة إلى الاستعداد للعمل والإنتاج
- الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم له الممارسة الرياضية .

### 1 - 7 وظائف النشاط البدني والرياضي :

**1 - 7 - 1 النشاط البدني لشغل أوقات الفراغ بطريقة مفيدة :** إذا أردنا لمجتمعنا أن يكون قويا وسليما في بنيانه ، عاملا للخير متطلعا إلى غد أفضل فلا بد أن نعمل على استغلال وقت الفراغ واستثماره وتحويله من وقت مضر وضائع إلى نافع ومفيد تنعكس فوائده إلى كل أفراد المجتمع .

" قد يكون النشاط البدني أحسن مصدر لكل الناس الذين يودون الاستفادة على الأقل في أوقات فراغهم ، ومن نشاط بناء يعود عليهم بالصحة والعافية رغما عن وجود الكثير من الأنشطة المفيدة كالرسم والنحت وقيادة السيارات وغيرها ، إلا أنه لا يجب أن تكون بديلة للنشاط الرياضي والوسيلة الوحيدة لتنمية الكفاءة البدنية والحركية اللازمة للحياة المتدفقة ولكن لا يمكن أن تكون هذه النشاطات وسائل مساعدة لشغل أوقات الفراغ بطريقة مفيدة <sup>1</sup>

وهكذا يساهم النشاط البدني في حسن استغلال وقت الفراغ وحل إحدى أهم مشكلات العصر الخطيرة ، لأن الكثير من المدمنين على الكحول والمخدرات كان سبب إدمانهم عدم استغلال مفيد لوقت الفراغ .

**1 - 7 - 2 النشاط البدني الرياضي لتنشيط الذهن :** " ..... إن الفرد إذا أقبل على النشاط البدني بحيوية وصدق ، ويكون في حالة تهيأ عقلي أفضل من الإنسان الذي يركن إلى الكسل والخمول حيث تكافؤ العوامل الأخرى المؤثرة على النشاط الذهني مثل : الثقافة ، الوراثة ، السن والجنس " <sup>2</sup>.

كما يبدو منطقيا أن يتفوق الممارسون للأنشطة الرياضية في القدرة العقلية لأن مجالات الرياضة زاخرة بالمواقف التي تتطلب إدراكا بصريا للحركة ، الأمر الذي يؤدي إلى تنمية القدرة ، وبالتالي تنمية وتطوير التفكير والذكاء العام ، وهذا يعني أن النشاط الرياضي يساهم في إنعاش الذهن واستخدامه أكثر فائدة وتأثير .

<sup>1</sup>فؤاد باهي السيد : الذكاء - دار الفكر العربي - القاهرة 1969 ص 38

<sup>2</sup>فؤاد باهي السيد : لذكاء - دار الفكر العربي - القاهرة 1969 ص 39

كما يعمل على فتح العقول وتقوية العضلات ، بالإضافة إلى أن ألوان النشاط البدني الرياضي ليست مقتصرة على الناحية البدنية فقط وإنما يصاحبها اكتساب الكثير من المعلومات والمعارف ذات الأهمية البالغة في الثقافة العامة

**1 - 7 - 3 النشاط البدني لتنمية الفكر :** " إن للأداء الرياضي الحركي جانبين : الأول فكري ويتمثل في التفكير في الحركة قبل أدائها ، وتحديد غرضها ومسارها ( القوة ، السرعة ، الاتجاه ) وهذا التحديد العقلي هو ما يسمى بالتوقع الحركي أي المداومة الفكرية الرياضية " 1.

والجانب الآخر العملي هو يتعلق بتطبيق الحركة فعليا ، كما فكر الفرد وصاغها عقليا على ضوء رؤيته المسبقة للعلاقات الكائنة بين الوسيلة والهدف وهو ما يسمى بالايقاع الحركي " 2.

والمؤكد أن التفكير المسبق للحركة ومدى صياغة العقل وأبعادها هو الذي يتوقف عليها نجاحها ، فكلما كان التفكير سليما كلما كان الأداء ناجحا محققا لأغراضه وأهدافه والعكس صحيح ، فالأداء الرياضي الحركي لا يتم بصورة آلية ولكنه يتأسس على التفكير الذي يؤثر فيه ويتأثر به ، وهنا تكمن أهمية الأنشطة الرياضية في تنمية التفكير

**1 - 7 - 4 النشاط البدني لدعم مقاومة الإنسان لمتاعب الحياة الحديثة :** والمؤكد أن يحتل النشاط الرياضي مكانة بارزة بين الوسائل الترويحية والبريئة الهادفة التي تساهم بدرجة كبيرة في تحقيق الحياة المتوازنة والتخلص من وحدة التوتر العصبي ذلك أن الفرد حينما يستغرق في الأداء الرياضي الحركي يترك جانبا كل الهموم الحياتية ومشاكلها ويتفاعل مع النشاط الرياضي الذي يكون يمارسه ، ويتراخى تبعا لذلك من قبضة التوتر التي تشد أعصابه .

" ويرى Rydon أن السرعة المتزايدة للحياة الحديثة يمكن أن تخفف من وطأتها عن طريق النشاط البدني وأن الملاعب والمساحات والشواطئ بمثابة معامل ممتازة

<sup>1</sup> علي عمر المنصور : الرياضة والمجتمع ط01 القاهرة 1980 ص 42  
<sup>2</sup> علي عمر المنصور : نفس المرجع نفس الصفحة

يستطيع الفرد أن يمارس فيها التحكم في عواطفه ويطرح القلق جانبا ويشعر بالثقة النابعة من قبله<sup>1</sup>

**1 - 7 - 5 النشاط البدني لإثراء العلاقات الاجتماعية :** للنشاط البدني الرياضي الحق في مجاله للفرد في نطاق الجماعة والمجتمع وليس في نطاق العضلات البارزة والمنافسة المستعصية ، والفرد الذي يعرف من خلال الرياضة ذاته ويتحكم فيها ويتغلب عليها ويطورها لخدمة الآخرين ، والنشاط الرياضي لا يقتصر على تقديم وسائل تتيح للشباب فرص الاقتراب من بعضهم فقط وإنما يساعد هؤلاء الشباب أيضا على التكيف الاجتماعي وإثراء العلاقات الاجتماعية والروح الرياضية ليست في مجال الرياضة فحسب بل في مجمل الحياة كلها .

**1 - 7 - 6 النشاط البدني الرياضي لصيانة الصحة وتحسينها :** إن المجهود البدني الذي كان يقوم به الإنسان والمجهودات البدنية الاعتيادية هي محدودة ومتكررة ، وهذا يجعل الإنسان يفقد تدريجيا مرونته وحساسيته وقدرته ، ويقع فريسة للأمراض مثل: السمنة ويشتكى من أمراض لم يكن يشتكى منها من قبل مثل: أمراض الدورة الدموية ، الجهاز العصبي ، الجهاز الهضمي الأمراض التنفسية . ولقد استطاع الطب البشري أن يسيطر على معظم الأمراض ولكنه وقف عاجزا أمام الكثير من الأمراض الأخرى والراجعة لانتقال الإنسان من حياة النشاط والحركة إلى حياة الكسل والخمول.

مما يجعله يتجه إلى مزيد من التحليل البدني وبالتالي عدم القدرة على النهوض بواجباته الأساسية لأن ذلك يتطلب منه القدرة الكبيرة على اللياقة البدنية التي تمكنه من القيام بهذه الواجبات<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> د . يحي المنصوري : المكونات النفسية للتفوق الرياضي - كلية ت . ب . ر . الإسكندرية 1978 ص 30

<sup>2</sup> عبد العظيم قياز : المجلة العلمية للتربية ب . ر . عدد 07 محلية ت . ب . ر . الإسكندرية ص 39

**8 - 1 ممارسة النشاط البدني الرياضي وتأثيره :**

**1 - 8 - 1 أثر ممارسة النشاط البدني على الحالة المزاجية :** يعني المزاج حالة الفرد الانفعالية وأسلوبه فيه ، لذلك فهو دائم ومستمر وبعكس الحالة المزاجية التي تستمر عادة لفترة قصيرة .ومن أهم المشاكل التي قد يعاني منها الفرد غير الممارس للنشاط البدني الرياضي هي التوتر ، القلق ، الاكتئاب ، الحزن ، الغضب ، العدوان ، الحيوية والنشاط ، التعب والكسل ، الاضطراب والارتباك ، وبينت أهم النتائج للبحوث التي أجريت للتعرف على أثر الممارسة البدنية والرياضية على الحالة المزاجية إن ممارسة الأنشطة البدنية الهوائية مثل : الجري ، السباحة ، المشي تؤثر على النشاط وزيادة الحيوية لدى الأفراد مقابل انخفاض الأبعاد الأخرى السلبية مثل : الاكتئاب والحزن والغضب والعدوان <sup>1</sup>.

**1 - 8 - 2 أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي على خفض القلق والاكتئاب :** يعد القلق النفسي أكثر الأمراض النفسية شيوعا هذا العصر ، الذي يمكن أن نطلق عليه ببساطة (عصر القلق) ولقد اهتم الباحثون في السنوات الأخيرة بمعرفة التمرينات التي تساعد على علاج القلق والاكتئاب وأظهرت الأبحاث الأخيرة أن معدل انتشار الاكتئاب بين الناس حوالي 06 % وهو أكثر انتشارا بين النساء عن الرجال ب 2 - 1 وغالبا يظهر المرض في عمر الشباب ، وتشير بحوث أقيمت من طرف "Dechnan" سنة 1986 على عينة قوامها 1750 طبيبا أمريكيا 85 % منهم يصفون استخدام لتمرينات الرياضية كعلاج للاكتئاب ويذهب "Dechnan" إلى توقع زيادات استخدام ممارسة النشاط البدني كنوع من الوقاية والعلاج في مجال الصحة النفسية للاعتبارات التالية :<sup>2</sup>

- ◀ تزايد الوعي بأهمية أسلوبك الحياة في تطوير حياة الفرد إلى الأفضل .
- ◀ تطوير مجالات جديدة تستخدم التمرينات الرياضية كنوع من أنواع العلاج مثل : مجالات الصحة النفسية والطب السلوكي .

<sup>1</sup>أسامة راتب : رياضة المشي . مدخل لتحقيق الصحة النفسية والبدنية - دار الفكر العربي ص 23  
<sup>2</sup>أسامة راتب : نفس المرجع السابق ص 25

◀ محددات استخدام العلاج التقليدي لبعض الأمراض النفسية والحاجة إلى استخدام أساليب العلاج الحديث مثل : التمرينات الرياضية .

◀ زيادة التكلفة لعلاج الأمراض النفسية والحاجة إلى البحث عن بديل أقل تكلفة وأقل مخاطرة مثل : النشاطات الرياضية .

**1 - 8 - 3** ممارسة النشاطات الرياضية وأثرها على الحالة الانفعالية: يعتبر الانفعال بوجه عام مظهر لفقدان الاستقرار أو التوازن بين الفرد ومحيطه الاجتماعي ، كما أنه في الوقت ذاته وسيلة لإعادة التوازن والنشاط البدني الرياضي يؤدي إلى زيادة مصادر الانفعالات الايجابية مثل : الاستمتاع ، السعادة ، الرضا ، الحماس والتحدي .

" ولقد حاول 1987kerter التعرف على العلاقة بين انتظام الأفراد في ممارسة النشاط البدني الرياضي ودرجة السعادة ، فأظهرت العلاقة بين انتظام الأفراد الذين هم أكثر استمتاعا بالسعادة ، وأمكن تفسير ذلك في ضوء التغيرات التي حسنت نتيجة ممارسة الرياضة ومنها : "زيادة كفاية الذات والحصول على فرص أكثر للاتصال الاجتماعي " <sup>1</sup>

**1 - 8 - 4** - تأثير النشاطات البدنية والرياضية على السمات الشخصية : يبين تأثير النشاط البدني الرياضي على شخصية الفرد ومدى أهميته هذا الأخير في ترقية سلوك الإنسان ومن ذلك أن بعض علماء النفس الرياضي إن ممارسة الرياضة تؤدي إلى خفض السلوك العدواني باعتبارها وسيلة لتنفس الطاقة ، فعلى سبيل المثال أظهرت النتائج والدراسات التي أجريت في البيئة الأجنبية مثل : "cooper" 1967 ، "kame" 1967 ، "schorr" 1977 ، "morgan" 1980 . إن الممارسين وغير الممارسين توجد بينهم فروق والمتمثلة في : <sup>2</sup>

• الثقة بالنفس.

• انخفاض القلق .

<sup>1</sup>أسامة راتب : رياضة المشي مدخل لتحقيق الصحة النفسية والبدنية دار الفكر العربي ص 27

<sup>2</sup>أسامة راتب : نفس المرجع ص 29

- الاستقرار الانفعالي .
- المسؤولية .

**1 - 8 - 5 تأثير النشاط البدني على بعض الوظائف الحيوية:** يؤدي النشاط البدني إلى تغيرات فيزيولوجية وكيميائية داخل الخلايا العضلية لإطلاق الطاقة اللازمة للأداء الرياضي ، ويحدث ذلك نتيجة لزيادة نشاط الهرمونات والإنزيمات ومواد الطاقة التي تشارك في عمليات التمثيل الغذائي ويتوقف تقدم المستوى الوظيفي للفرد على مدى إيجابية تلك التغيرات بما يحقق التكيف لأجهزة أعضاء الجسم لكي تواجه الجهد والتعب الذي تنتج عن النشاط البدني .

وترتبط عمليات التمثيل الغذائي التي تتم داخل الخلايا العضلية ارتباطا وثيقا بعمليات التمثيل الحيوي للطاقة بحيث تسير تلك العمليات في حالة من الاتزان لإتمام التفاعلات الكيميائية فتتكون مركبات بسيطة من مركبات أخرى أكثر تعقيد في بعض الفترات وتتكون المركبات المعقدة من مركبات أخرى بسيطة في فترات أخرى وتنتج عن ذلك كله إنتاج طاقة عضلية يستخدمها الفرد في نشاطه اليومي العادي عند ممارسته للنشاط البدني<sup>1</sup>

<sup>1</sup> بهاء الدين إبراهيم سلامة: بيولوجيا الرياضة والأداء الحركي دار الفكر العربي القاهرة 1992 ص 4

**الخلاصة :**

إن ضرورة الممارسة الرياضية غير مشكوك فيها ، ومتفق على أثارها الايجابية التي هي كثيرة على الإنسان والتي تتحلى في البروز البيولوجي والاجتماعي والثقافي ، وهي تساهم في تربية وتكوين الفرد الصالح وتكسبه لياقة بدنية تؤهله للقيام بمهامه ، ومواجهة متطلبات الحياة والعمل بما يحقق معه السعادة والصحة .

فالنشاط البدني الرياضي يسعى ويحاول دوما إلى إيجاد الطرق المناسبة للوصول بالمهارة الحركية إلى أرفع المستويات بمختلف أنواعها عند الفرد ، شكل سهل السيطرة على حركاته ومهارته التي تمكنه من أن يتكيف مع مجتمعه حتى أصبحت الممارسة الرياضية حقيقية تخترق الأعراف فتصبح شيئا فشيئا حقيقة تظهر في النسيج الاجتماعي .



**تمهيد:**

يتسم السلوك العدواني بأنه ظاهرة نفسية اجتماعية تظهر في أشكال وأساليب مختلفة، إلا أنها تعني جميعاً العدوان فهو أحد الصفات البشرية التي لازمت الإنسان منذ القدم.

لذا فقد افترض البعض أن أصل العدوان فطري، كما يرى البعض الآخر أن الإنسان ليس عدوانياً بطبعه وإنما يصبح كذلك نتيجة الإحباط الذي يتعرض له خلال مواقف الحياة.

ويرى الآخرون أن العدوان هو نتيجة لعمليات التعلم والتطبيع الاجتماعي . ولهذا سنتعرض في هذا الفصل إلى مختلف النظريات والاتجاهات التي بحثت في موضوع العدوان ، بالإضافة إلى بعض الدراسات التي حاولت أن توضح الدور الإيجابي الذي يلعبه الكارتي دو في ضبط السلوكيات العدوانية للمراهقين ، وهذا بعد التطرق إلى تعريفه والأسباب المؤدية إلى ظهوره .

## 2- السلوك العدواني :

## 2-1- مفهوم السلوك:

تعددت التعاريف التي تحاول أن تصف السلوك الإنساني فمنهم من يرى كل مايقوم به الفرد من نشاط بمافيه النشاط الظاهري كالرياضة والنشاط الباطني كالإدراك والتفكير والإحساس، ويعتبر وسيلة اتصال بين الفرد والجماعة وهو الوسط الذي تنتقل فيه الفكرة والمبدأ والاتجاه من فرد لآخر.<sup>1</sup>

ومنهم من يرى أنه وسيلة الفرد التي يسلكها للوصول إلى الهدف ، فهو إذن وسيلة للإنسان لإشباع دوافعه

تجمع هذه التعريفات حول نقطة اتفاق تتمثل في أن مفهوم السلوك هو: وسيلة اتصال بين الإنسان ومحيطه ، إما للتعبير عن متطلباته وأرائه، أو للسيطرة عن الأوضاع وإزاحة العوارض التي تصطدم مع رغباته .

## 2-2- مسلمات السلوك:

يمكن تلخيص مسلمات سلوك الإنسان فيما يلي:

- السلوك العرضي: أي أنه يهدف إلى غاية معينة كالغاية في البقاء واختزال التوتر والسيطرة.
- السلوك المتعلم : هذا ما يؤكد أهمية الخبرات التي يمر بها الفرد كأهمية كبرى خاصة بالتعلم الإنساني .
- السلوك عملية مستمرة منذ الولادة حتى الوفاة .
- السلوك اختياري: أي أن السلوك يحدد بدوافع شعورية أو لا شعورية، فالفرد قد يكون واعيا لما يدفعه للقيام بالشيء وقد لا يكون واعيا.
- السلوك الفردي: فالأفراد يختلفون فيما بينهم في السلوك.
- السلوك وراثي يتأثر بالبيئة: أي السلوك ناتج لما ورثه الفرد من صفات وما تعرض له من مؤثرات بيئية.

<sup>1</sup> عبد السلام عبد الغفار: مقدمة في علم النفس، دار النهضة العربية، ط2، بدون سنة، ص44-48 .

- يلاحظ أن هذه المسلمات قد تجتمع في فرد واحد لأن السلوك الإنساني متغير غير ثابت على وتيرة واحدة فقد يكون تارة وراثيا، وتارة متعلما وأحيانا أخرى يكون غرضيا، ويصبح طورا اختياريا حسب الظروف التي يمر بها الإنسان والحالات التي يميلها عليه وضعه ومحيطه .<sup>1</sup>

### 2-3- دوافع السلوك:

إن السلوك الإنساني يحرك و يوجه من خلال دوافع حتمية، والتي من خلالها يحاول الفرد الوصول إلى هدف الدافع، الذي حركه، لهذا كثيرا ما يطلق على السلوك تسمية السلوك الوصيلي لأنه وسيلة الفرد لإشباع دوافعه.

إن الدوافع تتأثر في مختلف أشكال السلوك من تعلم، وإدراك، وشعور، فالعلاقة بين الدافعية والسلوك ليس بسيطة، بل هي شديدة التعقيد أحيانا ، فالمستوى المتوسط من الدافعية ، يختلف تأثيره على السلوك من المستوى المتطرف منها كذلك ، فالدوافع المتعارضة قد تسبب صراعا داخليا مما ينتج عنه سلوك الفرد سلوكا غير سويا وغير مقبول .<sup>2</sup>

### 2-4- نظريات تفسير السلوك:

بمجرد النظر إلى المسلمات الثابتة والمؤكدّة، نلاحظ تواجد عدة نظريات في تفسير السلوك، تأخذ أبعاد مختلفة، نحاول حصرها في أبعاد نفسية وبيئية ، عزيزية، بيولوجية .

#### 2-4-1- النظرية النفسية :

#### 2-4-1-1- الطاقة النفسية :

أساسها أنه توجد طاقة أساسية في الطبيعة، وقد تتحول إلى أنواع مختلفة، والطاقة النفسية إحدى صورها فالإنسان جهاز معقد يستمد طاقته من الغذاء ويستعملها في

<sup>1</sup> سيغموند فرويد، ترجمة محمد عثمان الاتجاني: معلم التحليل النفسي، مكتبة التحليل النفسي والعلاج النفسي، ط6، القاهرة، 1986، ص75.

<sup>2</sup> - سيغموند فرويد، نفس المرجع، ص77.

<sup>2</sup> - watsonj.b.psychologie from the slood of behaviorist philosophy. Philadelphia. 1980. p 87.

أعراض مثل التنفس، وجزء من هذه الطاقة يتحول إلى طاقة نفسية تستخدم في أعراض مثل: الإدراك ، التفكير .

#### 2-1-4-2- الحتمية النفسية:

أي أن لكل سبب نتيجة ولكل نتيجة سبب، وبالتالي لكل سلوك دافع فقد يكون ظاهر أو باطنا.

#### 2-1-4-3- الثبات والاتزان:

الفرد مزود بالاستجابة للمثيرات الداخلية والخارجية وعند التعرض لمثيرات ما، يصبح في حالة استشارة وتوتر وحالة عدم اتزان، فيقوم بسلوك معين من أجل التخلص من هذا التوتر وتحقيق الاتزان.<sup>2</sup>

#### 2-1-4-4- اللذة:

هو مبدأ مرتبط بالثبات والاتزان، إذ أن الفرد يجد لذة في الاتزان، ويشعر بالضيق لعدم توفره.

#### 2-4-2- النظرية البيئية:

تعتمد في تفسيراتها على الجانب البيئي إضافة إلى مبدأ الاختزالية بالاعتماد على الدلالات والوقائع العلمية الحتمية ، وكان رائد هذه النظرية جون واشنطن في عام 1925 أهمل تماما الغرائز الفطرية التي كان يتحدث عنها عام 1919 ، وبدلاً عنها بدأ بالحديث عن دور الخبرة والتعلم ، باكتساب الفرد السلوكيات الفردية المختلفة مع عدم إنكاره للجانب الوراثي ، حيث تؤثر في عدد كبير من السلوكيات التي أرجعها إلى أفعال منعكسة طبيعية.

#### 2-4-3- النظرية الغريزية :

#### 2-4-3-1- النظرية الاشتراكية :

إن بناء هذه النظرية يتم أساساً على مبدأ الكائن الحي المزود بعدد من الاستجابات الفطرية المحددة بما تعرض له من مثيرات خارجية ، تعرف بالأفعال المنعكسة ، عند تعرض الفرد لمثير معين فإن هذا المثير يؤثر على نهاية عصب مستقبل معين،

والذي بدوره ينقل أثار المثير إلى مركز عصبي خاص، والذي بدوره يدفع الفرد إلى استجابة معينة ، وهذه العملية عصبية اعتبرها "بافلوف" الغريزة سلسلة من الأفعال المنعكسة ، أو فعل منعكس معقد، كما أنه قال أنه هناك فعل منعكس أساسي هو المحافظة على البقاء، وأن الأفعال المنعكسة الأخرى منبثقة من هذا المنعكس الأساسي وتقوم على خدمته<sup>1</sup>.

#### 2-3-4-2- النظرية الغرضية :

رائد هذه النظرية هو العالم "وليم ماكدوجل" تقوم هذه النظرية على المسلمات لتالية:

أن السلوك غرضي، فالفرد لا يسلك أي نشاط دون أن يكون هناك هدف أو غاية يريد الوصول إليها، أن سلوك الفرد يحدد بهذه الغرائز وما يشتق عنها من عواطف، كما يرى ماكدوجل إن السلوك هو تفرغ للطاقة الكيميائية التي تخزن في الجسم في صورة كيميائية بعد إن تتحول إلى طاقة نفسية ويتم التحول بما يعرف بالطاقة الغريزية، ويؤكد أن الجانب الإدراكي للغريزة قد يتغير نتيجة للخبرات التي يمر بها الفرد أو ما يصاحبها من تعلم ، أما الجانب الانفعالي لها، فهو ثابت لا يتغير، فمثلا انفعال الخوف المصاحب للغريزة الخاصة بالهروب لا يتغير<sup>2</sup>.

وفي محاولة منه لإيجاد علاقة بين السلوك والجهاز التنفسي العصبي تجده يقول: أن الأفعال الغريزية تتضمن تنظيما عصبيا موروث، أي أن الغرائز هي استعداد نفسي جسدي موروث.

<sup>1</sup>-pavlov: conditionnel, refexe, england, 1997, p108.

<sup>2</sup> mackdougel:"wlamma tradition social psychologique", London, 1985,p244.

## 2-5- تعريف العدوان:

## 2-5-1- لغة:

يعني الظلم الصريح أما كلمة العدوانية فهي ترجمة لكلمة فرنسية "agressivité" من الكلمة "agradi" ومعناه سار نحو، سار ضد: Marche contre .  
1 Marche vers

## 2-5-2- اصطلاحا:

العدوانية هي شكل من عدم التوازن النفسي تترجم إلى عدوان دائم للفرد نحو محيطه ، أما العدوانية في الدراسات النفسية الاجتماعية، فهي استجابة عنيفة فيها إصرار للتغلب على العقبات من أي نوع كان بشرية أو مادية مادامت تقف في تحقيق الرغبات ، فالعدوان سلوك انفعالي عنيف تتجلى مظاهره في استعمال ألفاظ وتصرفات غير مؤدبة كالشتم ، السب، الوشاية ، وأشكال الضرب المختلفة كالتعدي والمشاجرة .

ويعرفها كاظم والي آغا على أنها سلوك نشط وفعال تعهد العضوية من ورائه إلى سد حاجاته الأساسية أو غرائزها .

ويعرفها أيضا على أنها الاستعداد للهجوم والبحث عن الصراع أو إثبات الذات.<sup>2</sup>  
ويعرفها بركريتز berkowite وفسباخ feshbakh 1970 العدوان بأنه

بأنه سلوك هدفه الوحيد هو إصابة أو إيذاء شخص أو شيء ما

ويضيف باندورا bandura 1973 إلى تعريف العدوان انه لايشمل فقط

سلوكا يؤدي إلى إصابة شخص ما ، بل انه يشمل إهانة الآخرين وتحطيم نفسياتهم ، أي أنه سلوك يسبب إصابة بدنية أو معنوية.<sup>3</sup>

ويكاد يتفق العلماء على التعريف التالي:

العدوان هو سلوك يهدف إلى محاولة إصابة أو إحداث ضرر أو إيذاء لشخص آخر.<sup>4</sup>

1 المنجد في اللغة العربية والإعلام، شركة دار الأمة، ط2، بيروت، 1987، ص199.

2 كاظم والي آغا: علم النفس الفيزيولوجية، دارالافاق الجديدة، ط3، بيروت، 1981، ص233.

3 صدقي نورالدين محمد: علم النفس الرياضية، المكتبة الجامعية الحديثة، ط1، مصر، 2004، ص291.

4 محمد حسن العلاوي: سيكولوجية العنف و العدوان في الرياضة، مرجع سابق، ص11.

**2-6- تعريف السلوك العدواني:**

يعتبر السلوك العدواني أحد الموضوعات التي اختلف العلماء في تحديد مفهومها تحديداً دقيقاً، ويرى بعض الباحثين في المجال العدواني أن دراسة السلوك العدواني من الموضوعات المعقدة التي لا يمكن تحديدها من جانب الدلالة اللفظية وللإعطاء مفهوم شامل اخترنا بعض التعاريف التي تطرقت إليه .

يعرفه "فيليب هاريمان philippe hariman" على أنه تعويض عن الإحباط المستمر الذي يصادف الفرد وكثافته تناسب طرداً مع كثافته الإحباط .<sup>1</sup>

كما أن فاخر عاقل تناول السلوك العدواني على أنه أفعال ومشاهد عدائية وهو حافظ يثيره الإحباط "التثبيط" أو تسببه الإثارة الغريزية .<sup>2</sup>

ويرى مصطفى زيدان الذي تناول السلوكيات العدوانية من جانبها البيداغوجي المدرسي فقال: هي التهيج في القسم، الاحتكاك بالمعلمين وعدم احترامهم ، العناد ، رفع الصوت ، دفع الباب بقوة ، الفوضى ، التدخين ، الشتم والشجار ، التمرد على القوانين الأسرية والمدرسية ، والتنازع بالألقاب .<sup>3</sup>

من خلال التعاريف السابقة للباحثين يمكننا استنتاج مفهوم السلوك العدواني على أنه ذلك السلوك الذي يقصد من ورائه إلحاق الأذى والضرر المادي أو المعنوي بالآخرين أو بالذات والى تخريب ممتلكات الذات والآخرين .

**2-7- أسباب السلوك العدواني:**

إن السلوكيات الإنسانية لا يمكن حدوثها إلا بتوفر جملة من الأسباب وهناك عدة عوامل تتداخل لتوفر السبب والفرصة لحدوث مثل هذه السلوكيات العدوانية ، فهناك أسباب نفسية وأخرى اجتماعية وأخرى بيولوجية، ومن خلال هذا نحاول عرض هذه الأسباب بالتفصيل .

**2-7-1- الأسباب النفسية:** إن الأسباب النفسية متعددة ومتنوعة ونأخذ منها الحرمان والإحباط والغيرة والشعور بالنقص .

<sup>1</sup> عبد الرحمان العيسوي: سيكولوجية الجنوح، دار النهضة، ط1، بيروت، 1984، ص80.

<sup>2</sup> فاخر عاقل: معجم علم النفس دار العلم للملايين، ط3، بيروت، 1979، ص15.

<sup>3</sup> مصطفى زيدان: دراسة تربوية لتلميذ التعليم العام، دار الشروق، بدون طبعة، جدة، 1985، ص239.

2-1-7-1-1- الحرمان : فهو شعور ينتج عن عدم إشباع رغبة معينة وقد يكون مادي كما يمكن أن يكون معنويا ويعتبر الحرمان من بين أحد الأسباب المؤدية إلى السلوك العدواني لأن هذا الأخير ماهو إلا تعبير ورد فعل عن الحرمان من العطف والحنان والرعاية والحاجات الأساسية فان شعور المرهق بهذا الحرمان فيحاول التعويض عنه من خلال تصرفات وسلوكات عدوانية قد تكون في بعض الأحيان لا شعورية قصد التعويض عن هذا النقص والحرمان الذي يعاني منه .

وقد بينت إحدى الدراسات أن الحرمان يؤثر على المراهق في تكوين علاقة حميمة مع الآخرين ، كما بين أن أغلب العدوانيين كانوا يعانون من حرمان عاطفي .

2-1-7-2- الإحباط : ونعني به الاستجابة المثارة من الفشل في الوصول إلى الهدف أو عدم النجاح في إشباع الحاجات النفسية أو البيولوجية أو الاجتماعية .

وهو أحد الأسباب الرئيسية للسلوك العدواني وكل مواقف الإحباط تعرقل أهداف الفرد وتبقى رغباته دون تحقق وهذا مايشير لديه الغضب والانفعال والقلق مما يدفعه إلى سلك سلوكات عدوانية .

والإحباط يعبر عن أشياء عديدة بعضها لا يتصل بالسبب الحقيقي للإحباط كما أنه يتم انتقال العدوان إذ لم ينفس عدوانيته مع السبب للإحباط .<sup>1</sup>

2-1-7-3- الغيرة : هي حالة يشعر بها الشخص وتتمثل في الثورة والنقد والعصيان والهياج وقد تظهر على شكل انطواء وانعزال مع الامتناع عن المشاركة كما تظهر في شكل سلبي للغاية كالاعتداء والضرب والتخريب ونجدها تحمل صيغة القسوى وتمهد للهدم والتدمير كما ينجم عن متغيرات عديدة كالخوف وانخفاض للثقة في النفس وعدم الإحساس بالقيمة الذاتية .

2-1-7-4- الشعور بالنقص : هو ما يعرف بالإحساس بالدونية وهو حالة انفعالية تكون عادة دائمة ناتجة عن الخوف المرتبط بإعاقة حقيقية أو من تربية تسلطية اضطهادية وهو منتشر بكثير سواء كان جسمي أو عقلي أو حقيقي أو خيالي وهو

<sup>1</sup> عبد الرحمان العيسوي: سيكولوجية الجنوح، مرجع سابق، ص82-87.

يمثل فقدان جانب مهم من الناحية العاطفية و بالتالي يؤدي إلى الانطواء و عدم المشاركة.

### 2-7-2- الأسباب الاجتماعية:

تعتبر من بين أحد الأسباب التي تساهم 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 سليمة وملائمة لاحتياجات المراهق كانت شخصيته سوية وقوية وسليمة، وقد تعددت الأسباب منها الأسرة والتي تلعب دور كبير في تحديد وتطبيع السلوكات التي تتماشى مع ثقافة الأسرة وبالتالي إن كانت ثقافتها تتنافى مع العدوان، فإن الفرد ينشأ غير عدواني أما إن كان موروث الأسرة الثقافي يشجع ويدعم السلوكات العدوانية فإن الفرد ينشأ حتما عدوانيا.

كما تلعب العلاقات داخل الأسرة دور بارز وأثر بالغ في دعم السلوك العدواني للمراهق فعلاقة الوالدين ببعضهما أو مع الطفل هي وحدها التي تحدد معالم السلوك فالجو الأسري المليء بالسلوك العدواني يؤثر سلبا على شخصيته أفرادها وخاصة الأبناء .<sup>1</sup>

### 2-7-3- الأسباب البيولوجية :

تلعب الأسس البيولوجية دورا فعالا في ظهور السلوك العدواني أننا نجدها من الناحية الهرمونية والتي تمثل الجانب المهم في الإنسان حيث بينت بعض الملاحظات العلمية التي قام بها باحثون بيولوجيون أن العوامل البيولوجية يمكن أن تلعب دورا في السلوك العدواني حيث توصل الباحثون من خلال دراستهم إلى وجود علاقة بين الجانب البيولوجي الهرموني والنمط الجسمي مع السلوك العدواني، فمن الناحية الهرمونية يعتبر هرمون التسترون testosterone ذو فعالية قوية على العدوانية عند الذكور، كما يؤثر هرمون البروجيستيرون progesterone على الأجنة وميولاتهم العدوانية ، أما من ناحية الوراثة من المعروف بأن المورثات

<sup>1</sup> زكريا الشربيني:المشكلات النفسية عند الأطفال ،دار الفكر العربي،ط1،بيروت،1994،ص90.

تتحول عن طريق عوامل العضوية معقدة البنيات تنفعل على المستوى البيولوجي والسلوكي وتشارك في درجة العدوانية مجموعة الكروموزومات التي تحدد الجنس، كما يتميز الذكور بقابلية أكبر للاستشارة نتيجة لكثرة النشاط الهرموني والجسمي الزائد عندهم واتساع التوقعات الاجتماعية مما يجعل أكثر عرضة من الناحية البيولوجية للضغوط البيئية ولمزيد من مواقف الاحباط، فالتفاعل بين القوى البيولوجية والقوى الطبيعية يساعد على وجود فروق بين الجنسين وكذلك فروق فردية في السلوك عامة، والسلوك العدواني خاصة.<sup>1</sup>

## 2-8- النظرية المفسرة للسلوك العدواني :

هناك عدة نظريات تناولت السلوك العدواني فمنها من ترى أنه استجابة لحالة إحباط ناتج عن عدم إشباع رغبة معينة وأخرى ترى السلوك العدواني ما هو إلا تحقيق لغريزة موجودة عند الإنسان وقد يحاول بعض العلماء أن يجد لهذا النوع من السلوك أصولا بيولوجية أما حسب أصحاب نظرية التعلم الاجتماعي فالعدوان هو نتيجة التعلم شأنه شأن باقي السلوكات .  
وستنظر بالتفصيل لهذه النظريات .

## 2-8-1- نظرية التعلم الاجتماعي:

في هذه النظرية نجد أن السلوك العدواني مكتسب وليس فطري، ويكون هذا عن طريق التقليد الذي يعتبر من أهم وسائل التعلم من خلال ملاحظة النماذج المختلفة للسلوك العدواني التي يتعرض لها في محيطه الاجتماعي، ويرى "باندورا" رائد هذه النظرية أن تعلم السلوك العدواني يكون عن طريق التقليد ويظهر خاصة في قابلية الأطفال بتقليد الأشخاص الآخرين، خاصة الذين يعجبون بهم.<sup>2</sup>

قد يكون النموذج الذي يقلده الشخص مجسد شخصيات تلفزيونية، وكما بينها "وليام ويل بارت" في دراسته التي أجراها على مجموعة من الأطفال تتراوح أعمارهم ما بين 5-8 سنوات حيث عرضت عليهم بعض الأفلام التي تتضمن مشاهد

<sup>1</sup> عبد الرحمان العيسوي: مرجع سابق، ص91.

<sup>2</sup> فؤاد البهي السيد: علم النفس الاجتماعي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1993، ص23.

تميز بالعنف، وبعض المشاهد الخالية من العنف، ثم أتيحت للأطفال فرصة التعدي على زملائهم وكانت النتيجة أن الأطفال الذين عرضت عليهم مشاهد العنف قضوا فترات طويلة في الهجوم على الأطفال الضحايا وذلك أكثر مما حدث لحالة الأطفال الذين عرضت عليهم مشاهد خالية من العنف.

وهذا يعني إن الأطفال على استعداد باندماج نوع من التفاعل العدواني مع الآخرين بمجرد مشاهدة العنف المبرمج لوسائل الإعلام.<sup>1</sup>

### 2-8-2- النظرية البيولوجية :

تدل الأبحاث على أن اللوزة في المخ وأجزاء من الهيبو تلاموس لها علاقة بالعنف والعدوان فمن الناحية الوظيفية للهيبو تلاموس فهو يرتبط ببعض الحالات الانفعالية والتغيرات الجسدية التي تصاحبها ولقد بينت البحوث التي قام بها pohalpercox على أن الحالات التي تلت فيها الهيبو تلاموس أو تعطلت قد انقلبت على أصحابها فظهرت فيها سمات العنف والعدوان ، ومن جهة أخرى بينت الدراسات التي قام بها grimberg على حوالي 500 طفل حيث بين أن عددا كبيرا منهم يعانون من نقص في الناحيتين العقلية والانفعالية ويرجع ذلك إلى اختلال موروث في توازن الغدد الصم ولقد سعى أصحاب هذه النظرية إلى تحديد المركز العصبي المسؤول عن العدوان إذ تحدث تغيرات فيزيولوجية تعد الفرد للقتال عند شعوره بالغضب، وتزيد في سرعة نبضات قلبه، وازدياد نسبة السكر وتكمش في عضلات أطرافه، كما توصلت البحوث الفيزيولوجية القائمة حول موضوع العدوان إلى تحديد مركز له على مستوى الجهاز العصبي المركزي المتمثل في النواة اللوزية وأجزاء من الهيبوتلاموس.<sup>2</sup>

### 2-8-3- نظرية العدوان كغريزة :

تعود جذور هذه النظرية إلى العالم سيجموند فرويد Freud الذي أشار إلى أن العدوان غريزة فطرية، وفي رأيه أن الغريزة هي قوى دافعة للشخصية ، وتحدد

<sup>1</sup> محمد جميل محمد يوسف منصور: قراءات مشكلات الاطفال، دار النشر العربي، ط1، الإسكندرية، 1981، ص169.

<sup>2</sup> كاظم والي آغا: مرجع سابق، ص239-240.

الاتجاه الذي يأخذه السلوك أي أن الغريزة تمارس التحكم الاختياري للسلوك عن طريق زيادة حساسية الفرد لأنواع معينة من المثيرات .

وقد افترض العالم فرويد أن الإنسان يولد ولديه صراع بين غريزتي الحياة والموت، ومن المشتقات الهامة لغريزة الحياة الغريزة الحسية، كما إن غريزة العدوان تعتبر من المشتقات الهامة لغريزة الموت ، وأشار إلى أن غريزة العدوان هي قوة داخل الفرد تعمل بصورة دائمة على محاولة تعديلها والسيطرة عليها عن طريق إشباعها أو إبدالها، وعلى ذلك فإن الإنسان في محاولته تدمير ذاته فإن القوة غرائز الحياة قد تعوق هذه الرغبة فعندئذ يتجه الفرد نحو موضوعات بديلة لإشباع غريزة العدوان كأن يقوم الفرد باعتداء على الآخرين وتدمير الأشياء، وهذا التفسير قدمه فرويد لتفسير العدوان الدموي بين المحاربين في الحرب العالمية الأولى، وفي ضوء هذه النظرية يبدو العدوان غريزة فطرية لا بد من إشباعها أو محاولة تعديلها والسيطرة عليها، وفي هذا الإطار يرى بعض الباحثين أن ممارسة الأنشطة الرياضية التنافسية أو مشاهدة المنافسات الرياضية يمكن أن تساهم في إشباع أو تعديل أو السيطرة على هذه الغريزة .<sup>1</sup>

#### 2-8-4- نظرية التنفيس "تفريغ الانفعالات المكبوتة"

يقصد بالتنفيس في مجال علم التنفيس تفريغ أو اطلاق المشاعر أو الانفعالات المكبوتة عن طريق التعبير عنها أو التسامي بها ، الأمر الذي يؤدي إلى التفريغ أو التخفيف من هذه المشاعر أو الانفعالات نظرا لأن كبتها يسبب حدوث بعض الاضطرابات النفسية و الجسمية .

وتشير نظرية التنفيس إلى إن السلوك العدواني ماهو إلا عملية تفريغ للانفعالات المكتوبة لدى الفرد ، الأمر الذي يؤدي إلى التقليل أو الزيادة منها، ويعتقد أنصار هذه النظرة في مجال علم النفس الرياضي

<sup>1</sup> مصطفى فهمي:مجالات علم النفس، مكتبة مصر للطباعة، بدون طبعة، القاهرة، 1976، ص102.

إن الأنشطة الرياضية التي تتضمن درجة كبيرة من الاحتكاك البدني يمكن إن يكون بمثابة متنفس للسلوك العدواني ، كما أن السلوك العدواني لبعض المشادين لجملة من الأنشطة الرياضية قد يكون تفريفا لبعض انفعالاتهم المكتوبة<sup>1</sup>.

### 2-8-5- نظرية الفيزيولوجية :

يعتقد أصحاب هذه النظرية إن اللوزة في المخ و الفحص الجبهي وكذا أجزاء أخرى لها علاقة بالعنف والعدوان، حيث قام " بريكنر Brickner" بعدة دراسات حيث عالج حالة أزيلت فصوصها الجبهية لمدة ثمانية سنوات، فلاحظ أن سلوكها كان طفيليا أنانيا قليل العناية بغيره، فهناك إضطرابات سلوكية ناتجة عن إصابة المخ بالمرض كالالتهاب السباتي، حيث يصبح الشخص أنانيا وقاسيا ،كما أن بعض العلماء مثل " كارلي Carly" توصلوا إلى أن مركز العدوان متواجدة في المنطقة السريرية وتحت السريرية البصرية وكذلك البصلة الشمية.

### 2-8-6- نظرية الإحباط:

يفترض كل من " ميلور دولار Dollard Miller" إن السلوك العدواني هو الإستجابة النموذجية للإحباط ، فالمرهق إذا أحس بإهمال والديه له سواء كان أحدهما وكلاهما فإنه يشعر بالإحباط فيظهر لديه السلوك العدواني.

وتتلخص هذه النظرية في نقطتين أساسيتين هما:

-كلما كان هناك إحباط لكائن ما فسوف يبدي دائما ميلا متزايدا للاستجابة بعدوانية.  
-كلما كانت استجابة كائن ما بعدوانية فسلوكه دائما هو نتيجة إحباط، كل ما جاءت به هذه النظرية أيدته الكثير من المعطيات المستمد من الملاحظات، وكذا الدراسات التجريبية فهي تجربة "ماك كاندرواشي" تعرض 63 طفلا في سن ما قبل الدراسة لسلسلة من ثماني مواقف محبطة أو إحباطية و لقد اظهر الاطفال استجابة عدوانية ابتداء من المحاولة الرابعة حتى المحاولة الأخيرة.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي : سيكولوجية العنف و العدوان في الرياضة،مرجع سابق،ص20-24.

<sup>2</sup> عبد الرحمان العيسوي: سيكولوجية الجنوح ،مرجع سابق،ص87

## 2-9- مناقشة النظريات المفسرة للسلوك العدواني:

اختلفت النظريات من حيث تحليل ظاهرة السلوك العدواني وتفسيره ، فنظرية التحليل النفسي تعتبر أنه يعود إلى أسباب وعوامل لا شعورية كاملة ومستمرة أو مكتوبة في أعماق لا شعور الإنسان كالنقص ، الحرمان الإحباط ، الكراهية ، وهذه العوامل تولد لديه الرغبة إلى الإشباع وعلى حد قول " فرويد " هي ناتجة عن غريزة الموت المسؤولة عن السلوكيات العدوانية أما الاجتماعيون أمثال "باندورا" وغيره أكدوا إن العدوانية ليست فطرية بل هي ظاهرة مكتسبة فالطفل يتعلم النماذج العدوانية عن طريق الملاحظة و التقليد ، بينما نظرية الإحباط تفسر السلوك العدواني على انه استجابة، لكل إحباط أدى إلى ظهور العدوانية .

فمن خلال ما تطرقنا إليه تم استنتاج : إن العدوانية تشتمل على العوامل الفطرية والمكتسبة والوراثية وهي ظاهرة اجتماعية، وقد تختلف من مجتمع لآخر ومن وقت لآخر إلا إن معدلاتها قد ترتفع أو تنخفض في بعض الأحيان على حسب التوعية الاجتماعية ، فهي لها دور إما في تشجيعه أو إخماده .

## 2-10- أنواع السلوك العدواني:

توجد تصنيفات كثيرة لأنواع السلوك العدواني ومن بينها:

## 2-10-1- السلوك العدواني المباشر:

هو كل سلوك ظاهري يشمل العديد من حالات القلق فتلاحظ إن الطفل الذي يعاني من الحرمان والإهمال نراه يندفع مباشرة إلى الشخص الذي كان مصدر الإحباط والفضل، وقد أوضحت كومي Khomey انه من الخطأ كبت المشاعر، حيث يؤدي ذلك إلى القلق والعصاب النفسي، واقترحت انه من الأفضل إلى الشخص أن يعبر عن المشاعر العدوانية ، حيث يؤدي ذلك إلى القلق والعصاب النفسي. واقترحت انه من الأفضل للشخص إن يعبر عن مشاعره من حين إلى آخر حتى يروح عن نفسه.<sup>1</sup>

1 - 2 مصطفى الشراوي : علم الصحة النفسية، دار النهضة العربية، ب ط ، بيروت، 1983، ص245.

**2-10-2- السلوك العدواني الغير مباشر:**

يتخذ السلوك العدواني في الأحيان نتيجة تأثير المحيط بصور غير مباشرة كإبداء الملاحظات والانتقادات نحو الشخص مصدر الإحباط، كما يستعمل الفرد سلوكيات عدوانية غير مباشرة كالغش أو الخداع للتوقيع بلاخرين في مواقف مؤلمة أو ليلحق بهم الضرر.<sup>2</sup>

**2-10-3- السلوك العدواني العادي:**

يعرف السلوك العدواني العادي على انه تعبير عن الميولات النشيطة الموجهة نحو الخارج وغير موجهة للتدمير والتحطيم، وبهذا المعنى فالسلوك العدواني العادي عبارة عن شكل من أشكال التفريغ الداخلي الذي تقصد العضوية من وراثه البحث عن الاستقرار والإشباع.

**2-10-4- السلوك العدواني اللفظي:**

وهو الذي يتوقف على حدود الكلام ولا تكون مشاركة الجسد ظاهرة فيه مع ما يرافق الكلام أحيانا من مظاهر العنف والتهديد والوعيد.

**2-10-5- السلوك العدواني الجسدي:**

يشترك فيه الجسم في الاعتداء على الآخرين بالضرب ، الدفع ، العرقلة وهناك من يمتلك جسما قويا وضخما يستعمله بطريقة عدوانية لإيذاء الآخرين ، ومنهم من يستعمل يديه كأدوات فاعلة في السلوك العدواني ، وقد تكون في الأظافر والأرجل والأسنان أدوارا فعالة في هذا النوع من السلوك<sup>1</sup>

**2-10-6- السلوك العدواني الرمزي :**

هو سلوك يرمز إلى احتقار الأفراد ويقود إلى توجيه الانتباه جراء الإهانة التي تلحق بالفرد ومثال ذلك الامتناع عن النظر إلى الشخص ورد السلام عليه.

<sup>1</sup> أجواد محمد: الحرمان العاطفي و علاقته بالسلوك العدواني عند الطفل، جامعة الجزائر، 1998، ص.27.

## 2-10-7- السلوك العدواني المرضي:

هو ذلك السلوك الناتج عن بعض الأمراض النفسية مثل بعض حالات الفصام والحالات الهاجسية التي تتضمن فكرة التجاذب الوجداني<sup>1</sup>.

## 2-11- التخلص من العدوانية :

يرى البعض أن الرياضة تتضمن بعض العناصر العدوانية أو أن الناس قد تستعرض العدوانية من خلال الرياضة والعدوانية قد تكون مكبوتة وقد تكون معلنة أي أن العدوانية في بعض الأحيان تتنكر في شكل رقيق يصعب اكتشافه ، لكن الكثيرين يؤمنون بأن أحد عوامل الجذب في الرياضة تتيح وسطا اجتماعيا مقبولا للفرد لاستعراض العدوانية والتنفيس عنها ، وقد تكون هناك مساحة للعدوانية في الرياضة لكنها محكومة بقواعد اللاعب وجزاءاته ، لكن لاشك فيه أن الرياضة كأحد الأنشطة الإنسانية ، تعد هذه الأنشطة ملائمة للتخلص من العدوانية .

كما تساعد الكاراتي في تخريج قدر كبير من العدوانية والتنفيس عنها عن طريق النشاط البدني بأنواعه كالمهارات الحركية تتمثل في الركلات واللكمات السريعة والرشيقة التي تتضمنها المنازلات ، وكثيرا ما وضعت الرياضة على أنها متنفس من الدوافع العدوانية الناتجة عن عوامل كالإحباط واليأس والفشل التي يمر بها الإنسان بحياته اليومية، ولا يستطيع تجنبها، ولأن غرض النجاح في الرياضة لا يتمثل فقط في إحراز النقاط والأهداف ، إنما مجرد أداء مهارة بشكل جيد يعد نجاحا ، فإن الرياضة علاج اجتماعي ، ناجح ضد عوامل الفشل والإحباط، وهي متنفس مقبول اجتماعيا للتفريغ عن دوافع العدوانية ومشاعر الإحباط<sup>2</sup>.

ويعد الكاراتي ذو ضمن أحسن الرياضات التي تساهم في العلاج النفسي، حيث أن من بين أهم قواعدها وأسسها هو استئصال فكرة القتال والعدوان من أذهان ممارسيها

<sup>2</sup> تميم الرفاعي: سيكولوجية التكيف، مطبعة بنوحيان ، ط 5 ، مصر، 1979، ص211-212.  
<sup>2</sup> - أمين انورخولي: الرياضة والمجتمع ،سلسلة عالم المعرفة المجلس الوطني للثقافة و الفنون والآداب، ب ط الكويت، 1996، ص67.

، ومن أهم أهدافها التربوية الخلقية والتحلي بالخصال الجيدة والآداب الحسنة، والاحتراس من الغرور والتكبر والاعتداء على الغير .

## 2-12- التأثيرات النفسية الايجابية من خلال ممارسة الكاراتي دو :

في دراسة أجراها رائد علم النفس الرياضي "أوجليف ايتاكو ogiline ettutke" على خمسة عشرة ألف من الرياضيين أوضحت النتائج أن للتربية البدنية التأثيرات النسبية التالية :

-اكتساب الحاجة إلى تحقيق وإحراز أهداف عالية لأنفسهم ولغيرهم الاتسام بالانضباط الانفعالي والطاعة واحترام السلطة.  
-اكتساب مستوى رفيع من الكفايات النفسية المرغوبة مثل : الثقة بالنفس ، الاتزان الانفعالي ، التحكم في النفس ، انخفاض التوتر ، انخفاض في التعبيرات العدوانية.

يساهم هدف التنمية النفسية عبر أنشطة التربية البدنية والرياضية في إتاحة فرص المتعة والبهجة ، فالمناخ السائد والمصاحب لهذه الأنشطة هو مناخ تربوي يحث الفرد على الانضباط والخلق الحسن ، ويدفعه إلى الإرادة ، لأنه وكما ذكرنا أن من أهداف التربية البدنية هو إعداد الفرد الصالح أو بالأحرى سليم من جميع النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية والنفسية.<sup>2</sup>

إن المراهق عند مزاولته لنشاط الكاراتي دو فانه يعمل بذلك على خفض التوترات والضغوط التي يكون يعاني منها، وبصفة خاصة مختلف الانفعالات السلبية مثل الغضب الشديد ، العدوان وغيرها والتي بدورها قد تقوده إلى ارتكاب سلوكيات انحرافية إذن يمكن القول إن المراهق من خلال ممارسته لرياضة الكاراتي دو يتخلص من الأزمات النفسية التي تقوده إلى الانحرافات السلوكية أو السلوكيات الغير العادية كإلحاق الأذى بالغير "السلوك العدواني".

**خلاصة:**

اتضح لنا بعد الدراسة النظرية التي قمنا بها أن المراهق قد يمتاز بالعدوانية التي تكون في بعض الأحيان مكبوتة وتسبب اضطرابات داخلية تؤثر سلباً على النمو الجيد للمراهق، وفي البعض الآخر تكون هذه العدوانية معلنة كإلحاق الأذى بالغير بشتى أنواعه، ولكن لكي نقلل أو نحد من عدوانيته، يجب أن نهتم بتربيتهم تربية صحيحة تخضع لقواعد وأسس علمية مدروسة ومنطقية، ولقد اكتشفنا أن رياضة الكاراتي دو تتوفر فيها شروط التربية الصحيحة السليمة التي تساعد المراهق على التحكم في انفعالاته وتجعله في اتزان بدني نفسي دائم، ولذا وجب علينا لفت انتباه المسؤولين والأولياء إلى هذه الشريحة المهملة من المجتمع التي إذا صلحت يصلح المجتمع في المستقبل وإذا انحرفت وتمردت فإن العواقب تكون وخيمة .

وبما أن قوة الأمة في شبابها وجب علينا أيضاً توعية المراهقين وجلبهم نحو الممارسة الرياضية التي توظف لهم عدوانيتهم ضمن اطار ايجابي آمن لا يلحق الأذى بالغير ولا بالذات .

ولعل من بين أحسن الرياضات التي تحقق هذا المبتغى هي رياضة الكاراتي دو وهذا ما تأكدنا منه خلال الجانب النظري وهو نفسه الذي نريد إثباته في الجانب التطبيقي.

Table des matières

**تمهيد:**

تعتبر المراهقة مرحلة يمر بها الناشئ في حياته أين تتغير هذه الأخيرة نتيجة تأثرها بعوامل داخلية فيزيولوجية عقلية وجسمية تؤثر في سلوكه وكذا على شخصيته في المستقبل، ولهذا نجد أن اهتمام الكثير من العلماء في ميدان التربية وعلم النفس بهذه المرحلة وما تكتسبه من أهمية بالغة وأثرها على حياة الطفل في المستقبل فالمراهقة تتميز بخصائص وتغيرات تكون حسب الجنس والبيئة التي يعيش فيها المراهق وتتمثل هذه في التغيرات جسمية يزداد فيها وزن الجسم بنمو العضلات والعظام أو تغيرات عقلية ونفسية يظهر فيها عدم الاستقرار النفسي، لذا أولى علماء النفس والتربية أهمية كبيرة لها من حيث تكييف البرامج التربوية والتعليمية لخدمة متطلبات هذه المرحلة، وتعتبر المراهقة في حياة الإنسان منعطف خطير فحياة المراهق عبارة عن سلسلة من التغيرات تكون خلالها المفاهيم والعادات والمعلومات التي استقاها من تربيته داخل البيت وخارجه، ولقد تطرقنا في هذا الفصل إلى مراحل المراهقة وكذلك مميزات النمو في هذه المرحلة والمشاكل التي تعترض المراهقة كما أبرزنا أهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية عامة ورياضة الكاراتي خاصة وعلاقتها مع المراهق .

## 3- المراهقة:

إن المراهقة مصطلح نصفي لفترة أو مرحلة من العمر والتي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا وتكون خبرته في الحياة محدودة ويكون قد اقترب من النضج العقلي والجسدي والبدني، وهي الفترة التي تقع ما بين مرحلة الطفولة وبداية مرحلة الرشد، وبذلك المراهق لا يعد طفلا ولا راشدا إنما يقع في مجال تداخل هاتين المرحلتين

تين حيث يصفها عبد العالي الجسيمياني " بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن ينشدوا فيه ما يصلون إليه من وسائل وغايات" 1.

## 3-1- تعريف المراهقة:

## لغويا:

يقال "راهق الغلام قارب الحلم والمراهقة مرحلة من النمو المتوسط بين سن البلوغ وسن الرشد تحيط بها أزمنة ناشئة عن التغيرات الفيزيولوجية والتأثيرات النفسية والاجتماعية" 2. بينما يأتي اسمها في العربية من الفعل "رهق" وهو يعني اللحاق بقدر ما يعني دخول الوقت والدنو واللاحق والقرب. 3

ويعرفها البهي السيد : "المراهق تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم، وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى بقولهم رهق بمعنى غشى أو لحق أو دنى من فالمراهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج" 4.

## اصطلاحا:

المراهقة مرحلة من مراحل النمو تبدأ من البلوغ وتتسم بحشد من التغييرات الفيزيولوجية والاجتماعية وتدخل في إطار علم النفس والنمو .

يعرفها مصطفى فهمي " أن كلمة مراهقة ADOLESCENCE مشتقة من الفعل اللاتيني ADOLESERE ومعناه التدرج نحو النضج البدني الجنسي والانفعالي

1 عبد العالي الجسيمياني : سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية ، دار البيضاء للعلوم ، ب ط ، لبنان ، 1994 ، ص 195.

2 جميل صلبا: المعجم الفلسفي، دار الكتاب اللبناني الجزء 02 ، ب ط، لبنان، 1979، ص 81.

3 حسن عبد القادر محمد: معجم علم النفس والتحليل دار النهضة العربية والنشر، ب ط ، بيروت، 1989، ص 408 .

4 فواد البهي السيد : الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ، دار الفكر العربي ، ب ط ، مصر ، 1986 ، ص 257.

والعقلي وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة وكلمة بلوغ وهذه الأخيرة تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو، وهي الناحية الجنسية نستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية واكتساب معالم جنسية تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة بدء النضج".<sup>1</sup>

وكذلك هي المرحلة الانتقالية بين الطفولة والرشد وهي محددة تماما ويمكن أن نعتبرها العقد الثاني

من العمر حيث أنها بين 12 سنة و21 سنة من العمر فالبداية عادة بين 11 سنة و16 سنة للذكور ومبكرة بعض الشيء للإناث.<sup>2</sup>

وأما من الناحية النفسية الاجتماعية فإن في مرحلة المراهقة يتم فيها الانتقال من طفل يعتمد على الآخرين إلى راشد مستقل بذاته ولا شك أن الانتقال يتطلب تحقيق توافق جديد تفرضه ضروريات التميز بين سلوك الطفل وسلوك الراشد في مجتمع ما، وهذه الفترة يتم فيها هذا الانتقال قد تطول أو تقصر تبعا للثقافة التي تسود ذلك المجتمع.<sup>3</sup>

وتصب كل التعاريف السابقة في مضمون واحد أو معنى أشمل للمراهقة هو أن المراهقة هي تلك الفترة التي ينتقل فيها الطفل من الاعتماد على الآخرين إلى راشد مستقل بذاته وبالتالي إلى النضج في جميع النواحي السيكولوجية والبيولوجية والاجتماعية التي تقربه إلى الحلم واكتمال النضج، كما أنها تختلف في فترات دوامها من مجتمع لآخر حسب العادات والتقاليد والمناخ السائد وطبيعة المجتمع .

### 3-2- تحديد مراحل المراهقة :

لقد اختلف العلماء في تحديد فترة المراهقة، متى تبدأ؟ وكم تدوم في حياة الإنسان ؟ وفي أي سنة تنتهي ؟

كما اختلفوا في تحديد مراحل النمو بدايته و نهايتها نظرا وجود مقياس موضوعي خارجي تخضع له هذه التقسيمات.

<sup>1</sup> مصطفى فهمي: سيكولوجيا الطفولة والمراهقة دار المعارف الجديدة، ط3، مصر، 1986، ص189.

<sup>2</sup> سعدية محمد علي بهادر : سيكولوجيا المراهق ، دار البحوث العلمية ، ط2، الكويت، 1980، ص25.

<sup>3</sup> عماد الدين إسماعيل : علم النفس التربوي في مرحلة المراهقة، دار القلم، ط1، الكويت، 1986، ص19.

وإنما أخضعوها لمجال دراستهم و تسهيلا لها فهنالك من اتخذ أساس النمو الجسمي كمعيار، و هناك من اتخذ النمو العقلي كمعيار آخر، و لكنهم اتفقوا مبدئيا على أن فترة المراهقة هي الفترة الواقعة بين أول بلوغ جنسي واكتمال النمو الجسمي للراشد أي أن حياتها من الثانية عشر 12 سنة وتستمر إلى غاية الثانية والعشرون 22 سنة حيث يذهب الباحثون الأمريكيون إلى تقسيم مرحلة المراهقة إلى ثلاث مراحل لتسهيل مجال الدراسة والبحث لا غير ولضبط كل التغيرات والمظاهر النفسية السلوكية التي تحدث في هذه الفترة وفيما يلي مراحلها نوردها كما جاءت في كتاب "علم النفس النمو للطفولة والمراهقة".

### 3-2-1- المراهقة المبكرة ( 12-14 سنة ) :

تمتد منذ بدأ النمو السريع الذي يصاحب البلوغ إلى حوالي السنة الأولى (01) إلى السنة الثانية (02) بعد البلوغ لاستقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد . في هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق إلى الاستقلال و يرغب دائما في التخلص من القيود و السلطات

التي تحيط به و يستيقظ لديه إحساس بذاته و كيانه و يصاحبها التفطن الجنسي الناتج عن الاستثارة الجنسية

التي تحدث جراء التحولات البيولوجية و نمو الجهاز التناسلي عند المراهق .<sup>1</sup>

### 3-2-2- المراهقة الوسطى ( 15-17 سنة ) :

يطلق عليها أيضا المرحلة الثانوية ، و ما يميز هذه المرحلة هو بطء سرعة النمو الجنسي نسبيا مع المرحلة السابقة ، و تزداد التغيرات الجسمية و الفيزيولوجية من زيادة الطول و الوزن واهتمام المراهق بمظهره الجسمي و صحة الجسمية و قوة جسمه و يزداد بهذا الشعور بذاته.

### 3-2-3- المراهقة المتأخرة ( 18-21 سنة ) :

يطلق عليها مرحلة الشباب، حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة التي يتخذ فيها اختيار مهنة المستقبل و كذلك اختيار الزواج أو العزوف ، و فيها يصل

<sup>1</sup> حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو للطفولة والمراهقة، مرجع سابق، ص263.

النمو إلى مرحلة النضج الجسمي و يتجه نحو الثبات الانفعالي والتبلور لبعض العواطف الشخصية مثل: الاعتناء بالمظهر الخارجي و طريقة الكلام و الاعتماد النفس و البحث عن المكانة الاجتماعية ، و تكون لديه عواطف نحو الجماليات ثم الطبيعة و الجنس الآخر. <sup>1</sup>

### 3-3- خصائص النمو في مرحلة المراهقة :

#### 3-3-1- النمو الجسمي :

في هذه المرحلة تظهر الفروق التي تميز تركيب جسم الفتى و الفتاة بصورة واضحة، كما يزداد نمو عضلات الجذع و الصدر و الرجلين بدرجة اكبر من نمو العظام ، و بذلك يستعد الفرد اتزانه و يلاحظ أن الفتيان يتميزون بالطول و ثقل الوزن عند الفتيات، و تصبح عضلات الفتيان قوية في حين تتميز عضلات الفتيات بالطراوة و الليونة . <sup>2</sup>

#### 3-3-2- النمو المورفولوجي :

تتميز هذه المرحلة بضعف التحكم في الجسم، حيث تتمثل مرحلة غياب التوازن في النمو بين مختلف أطراف الجسم وهذا نتيجة لعوامل غير المتوازنة إذ أنه تبعا لاستطالة الهيكل العظمي فإن احتياطات الدهون تبدأ في الزوال خاصة عند الذكور ، كما أن العضلات تستطيل مع استطالة الهيكل العظمي، ولكن دون زيادة في الحجم وهذا يميز الذكور بطول القامة ونحافة الجسم، كما أن الأطراف السفلى تستطيل أسرع من الجذع والأطراف العليا، وفي هذه المرحلة يبدأ ظهور التخصص الرياضي الذي يعتمد بنسبة كبيرة على البنية المورفولوجي لجسم الرياضي.<sup>3</sup>

#### 3-3-3- النمو النفسي :

تعتبر مرحلة النمو النفسي عند المراهق مرحلة من مراحل النمو، حيث تتميز بثورة وحيرة واضطراب يترتب عليها جميعا عدم تناسق وتوازن ينعكس على انفعال

<sup>1</sup> حامد عبد السلام زهران :الطفولة والمراهقة ،عالم الكتاب ،ط1، القاهرة،ص263.

<sup>2</sup> عنايات محمد فرج: مناهج الطرق التدريس للتربية البدنية ،دار الفكر العربي ،ب ط، مصر ،1998،ص74.

<sup>3</sup> مفتي إبراهيم حمادة :التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة ،دار الفكر ،ط1، مصر ،1996،ص121.

المراهق مما يجعله حساسا إلى درجة بعيدة، وأهم هذه الحساسيات والانفعالات وضوحا هي:

- 1- خجل بسبب نموه الجسمي إلى درجة يظنه شذوذا أو مرضا.
- 2- إحساس شديد بالذنب يثيره انبثاق الدافع الجنسي بشكل واضح.
- 3- خيالات واسعة وأمنيات جديدة وكثيرة.
- 4- عواطف وطنية دينية وجنسية.
- 5- أفكار مستحدثة وجديدة.<sup>1</sup>

كما ينمو عند المراهق الفكر النقدي وسعة الملاحظة، ويصبح مضادا للعادات والتقاليد ومبتعدا عن القيم

العائلية ويتبع سياسة الهروب نحو الأمام ، وهذا عن طريق الحلم حلم اليقظة ويصبح كثير البحث عن الإمكانيات التي تمكنه من إبراز شخصيته ومراحل تنمية المقدرة عن التحكم في الانفعالات من خلال مواقف اللعب المختلفة .<sup>2</sup>

### 3-4-3- النمو الاجتماعي :

تتزايد أهمية العلاقات الاجتماعية للمراهق بتقدمه من الطفولة ودخوله إلى المراهقة، وذلك بتشعب تلك العلاقات من جهة وازدياد تأثيرها في مجمل حياته وسلوكاته من جهة أخرى، لهذا اعتبر النمو الاجتماعي من الأمور الأساسية في هذه المرحلة، واعير اهتماما من طرف الباحثين واستطاعوا كشف الكثير من خصائصها والتي أثبتها الدكتور مصطفى فهمي في ثلاث عناصر أساسية هي :

- يميل المراهق في السنوات الأولى إلى مسايرة المجموعة التي ينتمي إليها، فيحاول أن يظهر بمظهرهم وأن يتصرف كما يتصرفون لتجنب كل ما يؤدي إلى إثارة النزاع بينه وبين أفراد الجماعة، ويجعل من احترامه وإخلاصه لهم وتضرعه لأفكارهم نوعا من التحقيق للشعور بالإثم الناجم عن عدم طاعته لوالديه ومدرسيه.

<sup>1</sup> توما جورج خوري : سيكولوجيا النمو عند الطفل والمراهق ، المؤسسة الجامعية للدراسات ، ط1، بيروت لبنان 2000، ص91.

<sup>2</sup> محمود كاشف: الإعداد النفسي للرياضيين لدار الفكر العربي، ب ط، القاهرة ، مصر، 1991، ص166.

- في السنوات الأخيرة يشعر بمسؤوليات نحو الجماعة التي ينتمي إليها ،فيحاول أن يقوم ببعض الخدمات وبعض الإصلاحات في تلك الجماعة بغية النهوض بها وهذه الصدمات والاحباطات تجعله لا يرغب بالقيام بأي محاولات أخرى، ويزداد هذا الشعور شدة حتى تنتقل من المجتمعات الصغيرة إلى المجتمع العام.
- اختيار الأصدقاء: أن ما يتطلبه المراهق من صديقه حتى يكون قادرا على فهمه ويظهر له الود والحنان وهذا ما يساعده على التغلب على حالات الضيق ،ففي بعض الأحيان يكون الصديق أكبر منه سنا ويشترط عدم السلطة المباشرة.<sup>1</sup>

### 3-3-4- النمو العقلي والمعرفي :

في هذه المرحلة العمرية يكون المراهق غير قادر على الاستيعاب ولا فهم المجرد كما تكون اهتماماته هي محاولة معرفة المشكلة العقائدية ،وهي المرحلة التي تبدأ بالتفكير في المستقبل وهكذا شيئا فشيئا تتبلور لديه الاتجاهات الفكرية ويبدأ في البحث عن تفسير سلسلة الطفولة.

كما يقترب المراهق من النضج ويحصل لديه نمو معتبر في القدرات العقلية، مما يؤدي به إلى حب الإبداع واكتشاف الأمور التي تبدو غامضة ، والبحث عن أشياء ومثيرات جديدة.<sup>2</sup>

### 3-3-5- النمو الوظيفي :

في هذا الجانب الكثير من الباحثين لفتوا الانتباه إلى أن النمو الوظيفي يبرز بعض الميول بالنسبة للنمو المورفولوجي ،ومن بين علامات هذا الميول نلاحظ تذبذب وعدم التوازن الوظيفي للجهاز الدوراني التنفسي أي نقص في السعة التنفسية والتي أرجعها "جودان godain" إلى بقاء القفص الصدري ضيق ، وهنا يدخل دور الرياضة أو بالتدقيق "التربية التنفسية" ، ويلاحظ كذلك اتساع عصبي حسب "gamava" راجع إلى توازن وتطور القلب وهذا بالتأقلم مع الاحتياجات الوظيفية الجديدة فيزداد حجمه

<sup>1</sup> مصطفى فهمي: مرجع سابق، ص227.

<sup>2</sup> أتوف ويتج:مقدمة في علم النفس، ترجمة عادل عز الدين وآخرون ،ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية ،ب ط الجزائر، 1994، ص50.

ويبدأ بالاستناد على الحجاب الحاجز الذي يمثل له وضعية جديدة ومناسبة للعمل حيث أن القدرة المتوسطة للقلب تتراوح بين 200-220 سم<sup>3</sup>.

بينما القدرة الحيوية تتراوح بين 1800-3000 سم<sup>3</sup> وتعمل شبكة الأوعية الدموية المرتبطة بحجم الجسم دور الوسيط بين القلب و الأعضاء و هذا ما يعطيها أهمية لا تقل عن أهمية القلب و الرئتين في العملية التنفسية للمراهق أثناء العمل أو الجهد البدني.<sup>1</sup>

### 3-3-6- النمو الحركي :

تتعارض الآراء بالنسبة لمجال النمو الحركي في مرحلة المراهقة، فلقد اتفق كل من "جوركن" "هامبورجر" و "مانيل" على أن حركات المراهق في بداية المرحلة تتميز بالاختلال في التوازن و الاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق والانسجام ، وأن هذا الاضطراب الحركي يحمل الطابع الوقتي ، إذ لا يلبث المراهق بعد ذلك أن تتبدل حركاته لتصبح أكثر توافقاً و انسجاماً عن ذي قبل ، أي أن مرحلة المراهقة هي " فترة الارتباك الحركي و فترة الاضطراب".

إلا أن "ماتيف" أشارت إلى أن النمو الحركي في مرحلة المراهقة لا يتميز بالاضطراب و لا ينبغي ان نطلق على هذه المرحلة مصطلح الأزمة الحركية للمراهق ، بل على العكس من ذلك يستطيع الفرد في هذه المرحلة أن يمارس العديد من المهارات الحركية ويقوم بتثبيتها.<sup>2</sup>

كما أن هذه الفترة تمثل إنفراجاً في المستوى بالنسبة إلى الأفراد العاديين من ناحية والموهوبين من ناحية أخرى ، وبذلك فهي ليست مرحلة تعلم ولكنها مرحلة أداء مميز ، حيث نرى تحسناً المستوى في بداية المرحلة، وثبات واستقرار حركي في نهايتها.

<sup>1</sup> قاسم حسن حسنين : الفيزيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي ، دار الحكمة ، ط1 ، جامعة بغداد، 1990 ص98-

99 .

<sup>2</sup> عنايات محمد احمد فرج : مرجع سابق ، ص71.

**3-3-7- النمو الانفعالي :**

انفعالات المراهق تختلف في أمور كثيرة عن انفعالات الأطفال وكذلك الشباب ، يشمل هذا الاختلاف في النقاط التالية :

- تمتاز الفترة الأولى من المراهقة بأنها فترة الانفعالات العنيفة فيثور المراهق لأتفه الأسباب.
- المراهق في هذه المرحلة لا يستطيع أن يتحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية فهو يصرخ ويدفع الأشياء عند غضبه ونفس الظاهرة تبدو عليه عندما يشعر بالفرح فيقوم بحركات لا تدل على الاتزان الانفعالي.
- يتعرض بعض المراهقين لحالات اليأس والقنوط والحزن نتيجة لما يلاقونه من إحباط ، تتميز هذه المرحلة بتكوين بعض العواطف الشخصية تتجلى في اعتناء المراهق بمظهره وبطريقة كلامه للغير.
- يسعى المراهق إلى تحقيق الاستقلال الانفعالي أو النظام النفسي عن الوالدين.
- بالرغم من حاجة المراهق إلى الرعاية إلا انه يميل إلى نقد الكبار.<sup>1</sup>

**3-3-8- النمو الجنسي :**

يعتبر هذا النمو من ملامح النمو البارزة والواضحة في مرحلة المراهقة وعلامة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة وهي نتيجة منطقية لمجموعة التغيرات السيكولوجية في هذه المرحلة.

عندما تبدأ مرحلة المراهقة ويحدث البلوغ نلاحظ أنه يطرأ على الأعضاء الجنسية نشاط حيث تبدأ الغدد التناسلية في صنع الخلايا الجنسية وهذه المرحلة لا تعني أن الطفل قادر على التناسل ، ولكنها تعتبر مرحلة تكيف على النضج للصفات الجنسية الأولى.

أما الصفات الجنسية الثانوية فإنها مصدر التمايز بين الذكور والإناث<sup>2</sup>

<sup>1</sup> بسطويسي احمد: أسس ونظريات الحركة ، دار الفكر العربي ، ط1، مصر ، 1996، ص185.  
<sup>2</sup> أنور الخولي : جمال الدين الشافعي : مناهج التربية البدنية المعاصرة ، دار الفكر العربي ، ط1، القاهرة، مصر ، 2000، ص213.

**4-3-4- أنماط المراهقة :**

يقسم الدكتور "صمويل معاريوس" المراهقة إلى أربعة أنواع :

**1-4-3- المراهقة المتكيفة :**

هي المراهقة الهادئة نسبيا تميل إلى الاستقرار العاطفي، تكاد تخلو من التوترات الانفعالية الحادة غالبا ما تكون علاقة المراهقين بالمحيطين بهم علاقة طيبة ،كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له ، ولا يعتمد المراهق على أحلام اليقظة والخيال والاتجاهات السلبية.

**2-4-3- المراهقة الانسحابية المنطوية :**

هي صورة متكيفة تميل للانطواء والعزلة والتردد والخجل والشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي ،كما ينصرف جانب كبير منهم إلى التفكير بنفسه وحل مشاكله وإلى التفكير الديني والقيم الروحية الأخلاقية، كما يسرف من أحلام اليقظة والخيالات المرضية التي تؤدي إلى محاولة مطابقة نفسه بأشخاص الروايات التي يحبها.

**3-4-3- المراهقة العدوانية:**

يكون فيها المراهق ثائرا متمردا على السلطة الأبوية وسلطة المجتمع الخارجي كما يميل لتأكيد ذاته، ويظهر السلوك العدواني إما بصفة مباشرة أو غير مباشرة فيأخذ صورة المضاد ويرفض كل شيء.

**4-4-3- المراهقة الجانحة :**

تشكل الصورة المتطرفة للشكلين " المنسحب والعدواني." <sup>1</sup>

تتميز بالانحلال الخلفي والانهيال النفسي.

**5-4-3- المراهقة المنحرفة:**

يتميز فيها المراهق بالانحلال الخلفي والانهيال النفسي وعدم القدرة على التكيف وأداء الآخرين .

<sup>1</sup>بلعالم عبد القيوم:كونغ فووشو وأثرها في التقليل من السلوك العدواني عند المراهقين،قسم التربية البدنية والرياضية،جامعة الجزائر، 2002، ص41 .

**3-5- حاجيات المراهق:**

يعتبر كمال دسوقي أن الحاجة هي الظروف أو الموقف الذي يتطلب العمل للوصول الى هدف معين منها الحاجات البيولوجية التي تتميز بها كل الكائنات الحية المتمثلة في الأكل والشرب ففي سبيل المثال البقاء وحاجات اجتماعية كما يسميها البعض حاجات نفسية<sup>1</sup>.

يصاحب التغييرات التي تحدث مع البلوغ تغييرات في حاجات المراهقين فأول وهلة تبدو تلك الحاجات قريبة من حاجات الراشدين ، لان المدقق يجد فروقا واضحة خاصة في مرحلة المراهقة ، ولعلنا لا نبالغ إذا قلنا أن الحاجة والميول والرغبات تصل في هذه المرحلة إلى درجة كبيرة من التعقيد ويمكن تلخيص حاجات المراهق الأساسية فيما يلي :

**3-5-1- الحاجة إلى الأمن :**

وتتضمن الحاجة إلى الأمن الجسمي أي الصحة التامة ، الحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي ، الحاجة إلى البقاء حيا ، الحاجة إلى تجنب الخطر والألم ، الحاجة إلى الراحة والشفاء عند المرض، الحاجة إلى الحياة الأسرية الآمنة المستقرة ، والحاجة إلى حل المشكلات الشخصية .

**3-5-2- الحاجة إلى مكانة الذات :**

تتضمن الحاجة إلى جماعة الرفاق ، الحاجة إلى المركز والقيمة الاجتماعية ، الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة الحاجة إلى الاعتراف والتقبل من الآخرين ، الحاجة إلى القيادة ، الحاجة إلى تقليد الآخرين ، الحاجة إلى المساواة مع رفاق السن في المظهر والمكانة الاجتماعية، الحاجة إلى تجنب اللوم والحاجة إلى

<sup>2</sup> كمال الدسوقي:النمو التربوي للطفل والمراهق، دار النهضة العربية ،ط3،مصر،1979،ص221.

**3-5-3- الحاجة إلى الحب والقبول:**

تتضمن الحاجة إلى المحبة والقبول والتقبل الاجتماعي، الحاجة إلى الأصدقاء، الحاجة إلى الانتماء للجماعات.

**3-5-4- الحاجة إلى الإشباع الجنسي :**

الحاجة الجنسية عادة ما تتحقق في مجتمعنا عن طريق الزواج أما في حالة المراهق الذي ينمو نموا جنسيا وتقوى رغباته الجنسية يمكن أن توجه إلى نشاط آخر يسلكه والرياضة قد تكون أفضل وسيلة لتحقيق شخصيته السوية بعيدة عن كل انحراف جنسي من أجل تحقيق التوافق الجنسي .

**3-5-5- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار :**

وتتضمن الحاجة إلى التفكير وتوسيع قاعدة الفكر والسلوك الحاجة إلى تحصيل الحقائق وتفسيرها ، الحاجة إلى خبرات جديدة ومتنوعة ، الحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل ، الحاجة إلى النجاح الدراسي ، الحاجة إلى اكتساب المعلومات ونمو القدرات ، والحاجة إلى الإرشاد التربوي المهني .

**3-5-6- الحاجة إلى تحقيق الذات والانتماء :**

تقول عاطف أو العلى "إن تحقيق الذات هو أن يستطيع المراهق تحقيق إمكانياته وتنميتها إلى أقصى حد ممكن يستطيع الوصول إليه فيدرك كل ما لديه من قدرات أو يمر بالخبرات التي يستطيع أن يياشرها في جو يشعره بالطمأنينة ويسوده الإحساس بالانتماء " .

كما أن هذه الحاجة مرتبطة بالحاجة إلى المودة والعاطفة ، فالألفة التي تنبثق من داخل الأسرة تنتشر داخل هذا المجتمع الصغير لتنتقل إلى الجماعات الأخرى التي يجد فيها المراهق أن له مكانته الخاصة.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> محمود عبدالرحمان حمودة: الطفولة والمراهقة والمشكلات النفسية والعلاج ، ط1، القاهرة ، 1991، ص436.  
<sup>2</sup> عواطف أبو العلى : تربية سياسية للشباب ودور التربية البدنية ، دار النهضة ، ب ط. القاهرة، بدون سنة، ص138.

بهذا فان انتماء المراهق لفريق رياضي قد يجعله يستفيد ويفيد هذا المجتمع الصغير عن طريق ما يقدمه من أعمال رياضية خاصة عند تحقيق النجاح كما أنه قد يستخدم ما لديه من إمكانيات في صالح الفريق الرياضي ربما هذا ما يشعره بالرضا ويحسسه بالانتماء.

### 3-5-7- حاجات أخرى:

مثل الترفيه والتسلية والحاجة إلى المال.....، وهكذا تكون الرياضة نشاط يسلكه المراهق لعله يحقق الرضا والارتياح ، بشرط ألا يتعدى هذا النشاط إمكانيات المراهق كما أن مختلف التغييرات التي تطرأ على المراهق تتطلب توفير بعض الحاجيات حتى يتحقق له النمو السليم ولعل الرياضة هي أحسن وسيلة لتحقيق مختلف الحاجيات التي ذكرناها سابقا<sup>1</sup>.

### 3-6-6- مشكلات المراهقة :

إن مشكلات المراهقة هي نتيجة طبيعة لديناميكية المرحلة والوضع الاجتماعي للمراهق والمناخ النفسي للأسرة والإطار الخلقي والديني، والهيئات الاجتماعية وكل المنظمات التي لها علاقة بهم فكلها مسؤولة على حالة القلق والاضطرابات في حياة المراهقين في الوقت الحالي .

### 3-6-1- المشاكل النفسية :

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق انطلاقا من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلعات المراهق نحو التحرر الاستقلالي وثورته لتحقيق هذا التطور بثتى الطرق والأساليب ، فهو لا يخضع لقيود البيئة وتعاليمها وأحكام المجتمع وقيمه الخلقية والاجتماعية ، بل أصبح يفحص الأمور ويناقشها ويزنها بتفكيره وعقله وعندما يشعر المراهق بأن البيئة تتصارع معه ولا تقدر موقفه وتحس بإحساسه الجديد يسعى دون قصد لأن يؤكد بنفسه ثورته وتمرده وعناده، فإذا كانت كل من الأسرة والمدرسة والأصدقاء لا يفهمون قدرته ومواهبه ولا تعامله ك فرد

<sup>1</sup> محمود عبد الرحمان حمودة :مرجع سابق،ص437.

مستقل ولا تشبع حاجياته الأساسية، فهو يحب أن يحس بذاته ، وأن يكون شيئاً يذكر ويعترف الكل بقدراته وقيمه.<sup>1</sup>

### 3-6-2-المشاكل الانفعالية :

أن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحاً في عنفه وحدة انفعالاته ، وهذا الاندفاع الانفعالي ليس بأساس نفسي خالص بل يرجع ذلك إلى التغييرات الجسمية وإحساس المراهق ، بنمو جسمه وشعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال وقد أصبح خشناً ، فيشعر المراهق بالفرحة والافتخار ويشعر في نفس الوقت بالحياء والخجل من هذا التغيير المفاجئ ، كما يتجلى بوضوح خوف المراهقين من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها والتي تتطلب منه أن يكون رجل في سلوكه وتصرفه.<sup>2</sup>

### 3-6-3- المشاكل الصحية :

إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها المراهق هي السمنة، أي يصاب المراهق بالسمنة البسيطة وان زادت على ذلك فيجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على الطبيب المختص فقد يكون سببها الغدد كما يجب عرضهم على انفراد مع الطبيب للاستماع لمتاعبهم، وهذا جوهر العلاج لان لدى المراهق إحساس بأن أهله أهملوه ولا يفهمونه، كما أكدت عدة دراسات أقيمت في هذا المجال على أهمية الفيتامينات والحركات البدنية في زيادة طول العظام والخلايا بالعضلات.

### 3-6-4- مشاكل الرغبات الجنسية :

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر ، ولكن التقاليد من مجتمعه تقف حائلاً دون أن ينال ما ينبغي ، فعندنا يفصل المجتمع بين الجنسين فإنه يعمل على إعاقته الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق اتجاه الجنس الآخر وإحباطها وقد تتعرض لانحرافات تؤدي إلى السلوك المنحل بالإضافة إلى اللجوء إلى

<sup>2</sup> ميخائيل خليل معوض : مشكلات المراهقين في المدن والأرياف دار المعارف ب.ط.القاهرة .سنة 1971.ص72  
<sup>2</sup> عبد الرحمان العيسوي: علم النفس النمو، دار المعرفة الجامعية، ب.ط،مصر، 1995، ص44،43

الأساليب المتوتيرة لا يقرها المجتمع ، كعكسة الجنس الأخر والتشهير يهم أو الإغراء ببعض العادات والأساليب المنحرفة.

وقد ينحرف المراهق جنسيا إذ يلجأ إلى التعدي أو التلذذ بالنظر أو التسلية أو العادة السرية أو الاغتصاب أو الدعارة ، وهذه الانحرافات الجنسية ليست شائعة لدى معظم المراهقين لكونها موجودة لدى بعضهم وتهدف هذه الانحرافات إلى تحقيق إشباع جزئي عاطفي وجنسي بواسطة تحويل موضوع الغريزة الجنسية من موضوعها الأصلي إلى موضوعات ثانوية أو فرعية غير رسمية.<sup>1</sup>

### 3-6-5- المشاكل الاجتماعية :

أن المشاكل التي قد يقع فيها المراهق يمكن إرجاعها إلى العلاقة بينه وبيننا نحن الكبار المحيطين به ، هذه المشاكل تنشأ عنده من الاحتياجات السيكولوجية الأساسية ، كالحصول على مركز ومكانة في المجتمع وإحساسه بأنه فرد مرغوب فيه ، وفيما يلي نتناول كلا من الأسرة والمدرسة و المجتمع كمصادر سلطة على المراهق :

### 3-6-6- الأسرة :

لا يريد المراهق أن يعامل معاملة الصغار ، لذلك نجد انه يميل إلى نقد ومناقشة كل ما يعرض عليه من آراء وأفكار ، ولم يعد يتقبل ما يقال له بل أصبحت له آراء ومواقف وأفكار يتعصب لها أحيانا لدرجة العناد ، إن شخصية المراهق تتأثر بالصراعات والنزاعات الموجودة بينه وبين أسرته وتكون نتيجة هذا الصراع إما بخضوع المراهق وامتثاله أو تمرده وعدم استسلامه.

### 3-6-7- المدرسة :

إن المدرسة هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها المراهق معظم أوقاته ، فالطالب ويحاول أن يتمرد عليها بحكم طبيعة هذه المرحلة من العمر ، بل ويرى أن سلطتها اشد من السلطة الأسرة ، فلا يستطيع المراهق أن يفعل ما يريد في المدرسة ، فهذا يأخذ مظهرا سلبيا للتعبير عن ثورته كاصطناع الغرور والاستهانة بالدرس أو المدرسة أو المدرسين .

<sup>1</sup> فيصل محمدخير الزرار:مشكلات المراهقة والشباب، ط1، دار النفائس، بيروت، 1996، ص87.

## 3-6-8- علاقة المراهق بالثانوية :

للمدرسة تأثير قوي في تشكيل مفهوم المراهق عن ذاته وعلى من هو ومن سيكون ، وتوفر المدرسة منذ عمر السادسة له فرصا لاختيار قواه واكتشاف قدراته وجوانب عجزه وتصوره ، ففيها يتعرض الناشئ للفشل أو النجاح فالمراهق يقضي معظم أوقاته في الثانوية ، إذ يعتبر مجتمع أكثر إتساعا وتعقيدا من المجتمع الأسري ، فلها آثار النشأة والعادات والأداب التي يبديها المربي، فجد هذا الأخير يتأثر كثيرا بالمكتسبات والخبرات التي يتعرض إليها في الثانوية وكذا العلاقات السائدة فيها ، إن الثانوية تزود المراهق وتنمي مهاراته وخبراته

الاجتماعية، فيتلقى عن طريقها قواعد في السلوك الاجتماعي والأخلاقي، وتعتبر السلطة الثانوية كامتداد للسلطة وحماية الوالدين في الأسرة.<sup>1</sup>

## 3-6-9- علاقة المربي بالمراهق :

علاقة الأستاذ بالتلميذ تلعب دور أساسي في بناء شخصية المراهق ، بدرجة انه يمكن اعتبارها المفتاح الموصل إلى النجاح التعليمي أو فشله ، إذا يعتبر التلاميذ مرآة تعكس حالة الأستاذ المزاجية واستعداداته ، وانفعالاته ، فهو إن أظهر روح التفتح للحياة والاستعداد بكل جد وحزم فإننا نجد نفس الصفات عند التلاميذ، وإن كانت غيرها فإن النتيجة مطابقة لصفاته ، إذا كانت للمعلم السيطرة والقوة في معاملته للتلاميذ تكون النتيجة سلبية حيث يميل إلى الانسحاب ، والعدوان ، والانحراف ، وإذا فالعلاقة التي تربط المربي بالتلاميذ ليست سهلة ، وأمرًا بسيطًا كما يتصوره البعض في النجاح والفشل ، فهذه العلاقة مرتبطة ارتباطًا وثيقًا بمجموعة من العوامل المعقدة ، ومنها علاقة التلميذ بوالديه ، فإذا كانت مبنية على الاحترام يكون كذلك مع معلمه ، والعكس صحيح، فالعلاقة التي تربط الطرفين يجب أن تكون علاقة مبنية على أساس الصداقة والاحترام والمحبة وكذلك على السلطة والسيادة ، فالمعلم الناجح عليه أن يكون قادرًا على التأثير بصوره بناءة في حياة التلميذ ، فمن الطبيعي أن يؤدي الأستاذ دوره في التوجيه النهائي للناشئ ويساعده على اكتشاف قدراته العقلية

<sup>1</sup> ميخائيل إبراهيم اسعد: مشكلة الطفولة والمراهقة، دار الأفق الجديدة، طبعة 2، بيروت، 1991، ص 392

وتحقيقها و مساعدته على الصمود أمام صعوباته الخاصة والتكيف مع الاتجاهات الشاذة والعادات المدمرة وغيرها من المعوقات التي تعرقل سيرورته ككائن سوي وشخصية سامية<sup>1</sup>.

### 3-7- الممارسة الرياضية وعلاقتها بالمراهق :

للقيام بعمل ما في الحياة هناك دوافع بحتة للفرد، لقد حدد العالم الباحث

"RUDIK"

أهم الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي وقسمها إلى نوعين :

#### 3-7-1- الدوافع المباشرة :

- الشعور بالارتياح كسبب التغلب على التدريبات الشاقة والصعبة .
- المتعة الجمالية كنتيجة الرشاقة والمهارة وجمال الحركات كما في التزلج.
- الإحساس بالرضا بعد نشاط بدني أو عضلي يتطلب جهدا أو وقتا وخاصة إذا ارتبط بالنجاح.

- المشاركة في المنافسات الرياضية والمنافسات التي تعتبر ركنا هاما من أركان النشاط البدني والرياضي .

- تدريب الرياضي دون اشراكه في المنافسات يستدعي الملل والكراهية .

- تسجيل الأرقام والبطولات واثبات التفوق وابرزا الفوز والألقاب .

#### 3-7-2- الدوافع الغير مباشرة :

- ممارسة النشاط البدني لإسهامه في رفع قدرة الفرد .
- محاولة إكتساب الصحة واللياقة البدنية عند ممارسة النشاط البدني .
- الوعي بالشعور الاجتماعي الذي يقوم به الرياضي بانتمائه إلى النوادي .<sup>2</sup>

<sup>2</sup> بوحركات يوسف محمد. ايت علوش. عيسى مساعدي. أهمية ممارسة التربية الرياضية والبدنية في التقليل من السلوكيات العدوانية لدى تلاميذ مرحلة الثانوية. مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضية. جامعة الجزائر. 2007. ص48

<sup>2</sup> سعد جلال علاوي محمد : علم النفس التربوي ، دار المعارف ، ب ط ، مصر ، 1986 ، ص87.

### 3-8- علاقة الممارسة الرياضية بالجانب النفسي للمراهق :

تعتبر الرياضة عامة والكراتي خاصة عملية ترويحية لكل من الجنسين ، بحيث تهئ المراهق لنوع من التداول الفكري و البدني كما تجعلهم يعبرون عن إحساسهم ومشاعرهم التي تتصف بالاضطراب والعنف، فالممارسة الرياضية هامة للصحة النفسية للفرد في العصر الحديث فهي جزء مكمل للحياة الحديثة إذا أردنا توازنها والاحتفاظ بأجهزة الجسم العضوية في حالة لائقة .<sup>1</sup>

### 3-9- أهمية التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهق :

التربية البدنية والرياضية جزء من التربية العامة ، وميدان هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية، العقلية، الانفعالية، والاجتماعية، وذلك عن طريق ألوان النشاط البدني التي اختيرت لغرض تحقيق هذه الأهداف، وعلى مستوى الدراسة فهو يحقق النمو الشامل والمتزن للتلميذ ويحقق اختياراته البدنية والرياضية التي لها دور هام جدا في عملية التوافق بين العضلات والأعصاب وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به التلميذ من الحركات وهذا من الناحية البيولوجية .

إذا فممارسة نشاطات التربية البدنية والرياضية لها تأثير على جسم المراهق من الناحية البيولوجية وكذلك فهي تؤثر على الجانب النفسي والاجتماعي للتلميذ .

### 3-9-1- من الناحية النفسية :

ولقد أثبتت الدراسات النفسية الحديثة أن التربية البدنية تلعب دورا هاما في الصحة النفسية، وعنصرا هاما في بناء الشخصية الناضجة السوية، كما أن التربية البدنية تعالج كثيرا من الانحرافات النفسية بغرض تحقيق التوافق النفسي للفرد .

كما أن التربية البدنية تشغل الطاقة الزائدة للفرد، فيتحرر بذلك من الكبت والانعزال اللذان يتحولان بمرور الزمن إلى مرض نفسي حاد .

فالتربية البدنية والرياضية لها دور هام في إدماج فرد ضمن الجماعة ، حتى يبتعد عن العقد النفسية كالأنانية وحب الذات ، ويتضح جليا أن للرياضة دور كبير في عملية إشعار السرور والتعبير عن الانفعالات الداخلية للممارسين وتطوير عواطفهم .

<sup>1</sup> خيفاني خضير سعداوي سفيان: مدى تأثير رياضة الكراتي دو على شخصية المراهق المتمرس، مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس، جامعة الجزائر، 2006، ص48.

## 3-9-2- من الناحية الاجتماعية :

إن عملية الاندماج للفرد في المجتمع يفرض عليه حقوقا وواجبات ويعلمه التعاون والمعاملات والثقة بالنفس، ويتعلم كيفية التوفيق بينما هو صالح له وللمجتمع ويتعلم من خلالها أهمية احترام الأنظمة والقوانين في المجتمع، وهذه العلاقة الوثيقة موجودة بين التربية البدنية والجانب الاجتماعي، حيث انه لا يمكن أن ينمو الفرد نموا سليما إلا اذا كان داخل الجماعة، فالإنسان اجتماعي بطبعه.<sup>1</sup>

فالتربية البدنية والرياضية توفران لفرصة المناسبة للنمو السليم للإفراد وتساعدهم على فهم العلاقات الاجتماعية وتكييفهم معها، وهي كذلك عامل تجنيد للجماهير الشعبية من أجل الدفاع عن مكاسب البلاد، وتعد عنصر لإحلال السلام في العالم وذلك بتدعيمها للتضامن والتفاهم والتعاون على المستوى الدولي .

## 3-10- أهمية ممارسة رياضة الكاراتي دو بالنسبة للمراهقين :

إن ممارسة المراهقين للنشاط البدني عامة ورياضة الكاراتي خاصة توفر لديهم الشروط اللازمة لاتزان الشخصية وتكون لديهم حالة نفسية متزنة تتماشى مع بيئتهم وإمكانيتهم الحضارية، كما أن الحل السليم للتخلص من الخبرات والانفعالات التي تعد مناسبة وغير مرغوب فيها هو كبتها في ألا شعور وتحويل الطاقة ووضعها في خدمة الأفكار والانفعالات الشعورية المقبولة اجتماعيا وشخصيا.

فممارسة الكاراتي له دور في إشباع بعض الميول العدوانية والميل إلى العنف وخاصة في سن المراهقة دون أن ننسى نقطة هامة وهي أن المراهق يحل أخطر مشاكله طالما كانت سببا في انحرافه وانحلال خلقه ألا وهي وقت الفراغ الذي يمثل شبحا مخيفا أمام طموحات الشباب المراهق، فينتهون لقاءات التدريب التي تمثل المكان الملائم لإفراغ الطاقات الزائدة.

فالنشاط البدني والممارسة الرياضية للكاراتي وسيلة هامة لملا الفراغ إلى وقت لإخراج الكبت والارتياح النفسي والتعبير عن الرغبات، ولعل كثيرا من المراهقين المشتركين في النوادي الرياضية للكاراتي ولأنواع المختلفة من الأنشطة الرياضية

<sup>1</sup> بلعالم عبد القيوم: مرجع سابق، ص49.

تجدهم يحسنون كيفية التخلص والخروج من الحالات النفسية التي تقيد أحاسيسهم وشعورهم وهذا بحكم التغيرات الجسمية والعقلية التي تطرأ عليه كما أن لرياضة الكاراتي فائدة روحية وجسمية وعقلية واجتماعية إذ تنمي الروابط بين أفراد المجتمع وتساعد المراهق على تجنب الآفات الاجتماعية كتعاطي المخدرات وبعض الأمراض النفسية كتشاؤم واحتقار الذات فرياضة الكاراتي تجعله يتميز بروح التضامن والتعاون فهو دوماً يبحث عن كسب أصدقاء تربطه بهم علاقة حب وتضامن بل يمكن أن يشاركوه في نفس المشاكل التي لا يجد لها حلول في الوسط العائلي أو المدرسي .

فللكاراتي دور كبير في مساعدة المراهقين على كسب تلك المهارة الحركية وتشغيل الطاقة الزائدة للتححرر من الاضطرابات النفسية كالكبت والانعزال وتبعده عن العقد النفسية كالأنانية وحب الذات ،وتساعده على اكتساب مستوى رفيع من الكفاية النفسية المرغوب فيه كالثقة بالنفس والاتزان الانفعالي والتحكم في النفس بانخفاض التوتر وتهذيب السلوك العدوانى وضبط السلوك المنحرف .

إضافة إلى هذا فللكاراتي دور في تنمية الخصائص البدنية كالقوة والسرعة والرشاقة وتجعل الممارسة الدائمة على تأهب للقيام بكل الأعمال بمرونة وخفة جسمية معتبرة هذا فضلا على أنها وسيلة للنمو الجسمي الحركي السليم :  
فهي تؤدي إلى استرجاع التمتع بالجسد دون صراعات مع الراشدين والتمتع به بدون خجل والى المرح الجسمي والمتعة الجسدية .

كما تعطى قيمة للجسم وعدم استعماله كآلة فقط وتساعد على النمو الجسمي المتكامل وصلابة الجسم وتساعد المراهق على اجتياز سن مطلع الفتوة بأمان.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> خيفاني خيضر وآخرون، مرجع سابق، ص48-49

**خلاصة:**

بعد تطرقنا إلى أهم الجوانب التي تدخل تكوين شخصية الإنسان عامة والمراهق خاصة ، لاحظنا أن المراهقة هي فترة من أصعب الفترات التي يمر بها الإنسان ، وذلك لما تتميز به من تغيرات سواء كانت مرفولوجية أو انفعالية أو اجتماعية ، والتي تدخل في تكوين شخصية المراهق، ويتضح لنا من خلال مناقشتنا لمختلف محاور هذا الفصل بان مرحلة المراهقة ليست مجرد تغيير بيولوجي سريع يرتبط بمظهر البلوغ وما يترتب عنه من تحولات بيولوجية وجسمية ، بل هي مرحلة تحول حاسمة تمس الجانب النفسي الاجتماعي للمراهق ، وتدرج بها نحو اكتمال النضج ورغم ما توفره هذه المرحلة من شروط الصراع النفسي وعدم الاستقرار الانفعالي والصعوبة في الاندماج داخل دائرة العلاقات الاجتماعية ، إلا أنها أزمة عادية سرعان ما تزول في إحدى مراحل النمو التي يمر بها الإنسان وينتقل من خلالها من عالم الطفولة إلى بداية الرشد.

وكل هذا يزيد من أهمية الاهتمام بهذه المرحلة سواء كمربين أو باحثين أو حتى كأولياء ، بمعرفة كيفية التوفيق بين التربية السليمة وحاجة المراهق ، وممارسته الأنشطة الرياضية بالطرق السليمة التي لها تأثير فعال وإيجابي في هذه المرحلة لأنها تساهم في تنمية الصفات النفسية والاجتماعية للمراهق خاصة وان هذه الأخيرة تتميز باضطرابات ، وبالتالي فممارسة الأنشطة الرياضية وخاصة الكاراتي دو قد تساهم في أن تكون أحد العوامل التي تساعد على تذهيب وتحسين سلوك الفرد وخاصة العدوانية منها .



**تمهيد :**

إن كل باحث من خلال بحثه يتحقق من الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي لإستخدام مجموعة من المواد العلمية، وذلك بإتباع منهج يتلاءم وطبيعة الدراسة، حيث إعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي كمنهج علمي ملائم لهذه الدراسة كونه يعتمد على إستقصاء ظاهرة من الظواهر ويعمل على تشخيصها وكشف جوانبها المختلفة.

ويشمل الجانب التطبيقي لبحثنا هذا على فصلين، الفصل الأول ويمثل الطرق المنهجية للبحث والتي تشمل على الدراسة الاستطلاعية والمجال الزماني والمكاني وكذا الشروط العلمية للأداة مع ضبط متغيرات الدراسة كما إشتمل على عينة البحث وكيفية إختيارها والمنهج المستخدم وأدوات الدراسة وكذلك إجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة.

أما الفصل الثاني فيحتوي على عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها في ضوء الفرضيات مع الخلاصة العامة للبحث.

**1-1-1- منهج البحث :**

المنهج هو الطريق المؤدي إلى الهدف المطلوب أو هو الخيط غير المرئي الذي يشد البحث من بدايته حتى نهايته قصد الوصول إلى النتائج.<sup>(1)</sup>

وقد اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي التحليلي وهذا الإختبار لم يحدث إعتباطيا بل نتيجة حتمية لطبيعة الموضوع، ومن ثم فالمنهج الوصفي هو: " طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أعراض محددة لوضعية اجتماعية أو مشكلة اجتماعية أو سكان معينين.<sup>(2)</sup>

**1-2-1- عينة البحث :**

شملت عينة البحث على تلاميذ ثانويتي (أحمد زبانة ) و (ديدوش مراد) لبلديتي قصر شلالة و زمالة الأمير عبد القادر ، و كان إختيار العينة عشوائيا بحيث أخذنا من كل ثانوية قسم واحد . وكان عدد أفراد العينة (80) تلميذ أي (40) تلميذ من كل ثانوية، بحيث أخذنا عينة قدرها (40) تلميذ ممارسة للنشاط البدني الرياضي، (40) الأخرى غير ممارسة للنشاط البدني الرياضي .

**1-3-1- مجالات البحث :****1-3-1- المجال البشري :**

أجري البحث على بعض تلاميذ السنة أولى ثانوي لبعض ثانويات ولاية تيارت (قصر الشلالة ، زمالة الأمير عبد القادر)، حيث يتراوح أعمارهم بين (15-17 سنة) ، و كان عددهم الإجمالي (80) تلميذ .

<sup>1</sup> - محمد أزهر السماك وآخرون: "الأصول في البحث العلمي"، دار الحكمة للطباعة والنشر، بدون طبعة، الموصل، العراق، 1980، ص42.

<sup>2</sup> - عمار بوحوش، محمد محمود ذنبيات: "مناهج البحث العلمي وطريقة إعداد البحوث"، ديوان المطبوعات الجامعية، بدون طبعة، الجزائر، 1995، ص129، 130.

**1-3-2- المجال المكاني :**

بالنسبة لمكان الذي تم توزيع فيه استمارات الاستبيان على التلاميذ :

- بالنسبة لثانوية أحمد زبانه كان التوزيع بقاعة الرياضة .
- بالنسبة لثانوية ديدوش مراد فكان التوزيع داخل القسم .

**1-3-3- المجال الزمني :**

أما المجال الزمني فقد بدأت الدراسة منذ اعتماد العنوان وتم ملء الاستمارات من طرف تلاميذ الثانويتين المذكورة، وقد امتدت الدراسة من 15 ديسمبر إلى غاية 20 أبريل 2017 .

- انتهينا من الدراسة النظرية خلال منتصف شهر جانفي 2017.

- تم توزيع الاستبيان في شهر فيفري 2017 .

- التحليل والمناقشة شهر مارس 2017.

- تم الطبع والنسخ والتغليف في شهر أبريل 2017.

**1-4- أدوات البحث :**

إستعملنا في بحثنا هذا أداة واحدة و هي المقياس

**1-4-1- مقياس السلوك العدواني :**

مقياس السلوك العدواني الذي صممه " محمد حسن العلاوي " حيث يحتوي هذا المقياس على (4) أبعاد ، و عدد عبارات هذا المقياس (40) عبارة بواقع (10) عبارات لكل بعد .

**1. بعد التهجم و الإعتداء:** يتميز أصحاب هذا النوع بالعنف البدني ضد الآخرين و

لا يستطيعون التحكم في إندفاعهم نحو إيذاء الآخرين .

**أرقام عبارات بعد التهجم :**

- أرقام العبارات الموجبة : (33/25/17/13/1) .

- أرقام العبارات السالبة : (29/21/9/5) .

2. **بعد العدوان اللفظي**: يستخدم أصحاب هذا النوع لهجة عنيفة أو كلمات حرجة

عندما يفقدون أعصابهم و قد يصلون إلى رفع أصواتهم و الحديث بعصبية

أثناء المناقشات و يتلفظون بألفاظ غير مناسبة .

**أرقام عبارات بعد العدوان اللفظي :**

- أرقام العبارات الموجبة : (30/22/14/10/6) .

- أرقام العبارات السالبة : (34/26/18/2) .

3. **بعد سرعة الإستثارة :**

أصحاب هذا البعد يفقدون أعصابهم بسهولة و يظهر عليهم الإضطراب أو

الإرتباك في المواقف الصعبة .

**أرقام عبارات بعد سرعة الإستثارة:**

- العبارات الموجبة : (35/27/23/19/11/3) .

- العبارات السالبة : (31/15/7) .

4. **بعد العدوان الغير مباشر :**

أصحاب هذا البعد يسقطون غضبهم على الآخرين عند شعورهم بالإحباط بحيث

يقومون بإلقاء الأشياء أو محاولة كسرها عندما يفقدون أعصابهم .

**أرقام عبارات بعد العدوان الغير مباشر :**

- العبارات الموجبة : (32/28/20/12/8) .

- العبارات السالبة : (36/24/16/4) .

**طريقة تقييم الإستبيان :**

يتكون سلم الإستجابة على المقياس من (5) إستجابات أعدت بطريقة ليكرت.

السلم الخماسي :

بدرجة كبيرة جدا = 5 درجات

بدرجة كبيرة = 4 درجات

بدرجة متوسطة = 3 درجات

بدرجة قليلة = درجتين

بدرجة قليلة جدا = درجة واحدة

هذا فيما يخص العبارات الموجبة ، أما العبارات السالبة فيكون عكس ذلك :

بدرجة كبيرة جدا = درجة واحدة

بدرجة كبيرة = درجتان

بدرجة متوسطة = 3 درجات

بدرجة قليلة = 4 درجات

بدرجة قليلة جدا = 5 درجات

### 1-5- الدراسة الإستطلاعية :

قبل الشروع في تطبيق المقياس كان لابد من القيام بزيارات الأولية بغرض التعرف على ميدان البحث حيث عرضنا على بعض أفراد العينة أسئلة المقياس لمعرفة ما إذا كانت محاوره تمس الجانب الذي نحن بصدد دراسته و هو السلوك العدواني في الثانوي ، بإضافة إلى محاولة معرفتنا ما إذا كانت الأسئلة وواضحة و مفهومة فلذلك تعمدنا إختيار يعانون من مشاكل النفسية الإنفعالية مثل الغضب ، القلق ، العدوان ..... و مشاكل إجتماعية سواء كانت مع المحيط و الأسري و الرياضي ، و هذا بالإضافة إلى مجموعة من الأسئلة موجهة إلى أساتذة التربية البدنية و الرياضية .

حيث أخذنا عينة من ثانوية (أحمد زبانة ) و ألقينا عليهم أسئلة المقياس و قمنا بإستبعاد هذه العينة من عينة البحث ، و قد توصلنا إلى النتائج التالية :

- التأكد من ملائمة الأسئلة لأفراد العينة .
- ملاحظة بعض السلوكيات العدوانية على افراد الذين إختبرناهم لهذه الدراسة .
- التعرف على أنواع الرياضات المرغوب في ممارستها من طرف المراهقين.
- التعرف على الأفراد الرياضة كنشاط ، و الذين يمارسونها كنشاط تربيوي .

### 1-6-6- حساب المعاملات العلمية للإستبان :

**1-6-6-1- الصدق :** إن إستعمال أدوات بحثية لا يعرف صدقها يؤدي حتما إلى إضعاف قوة الدراسة ، فالأداة الصادقة هي التي تنجح في القياس ما وضعت من أجله و ليس شيئا آخر ، و يشير 'مقدم عبد الحفيظ ' أن الصدق يعني أن الإختبار يقيس ما أفترض أن يقيسه،و هناك طرق كثيرة لتحديد الصدق<sup>1</sup>.

### 1-6-6-1-1- صدق الظاهري ، صدق المحتوى :

يبدو المقياس صادقا ظاهريا إذا كان يقيس القدرة الموضوع لقياسها ،ويقصد بصدق المحتوى مدى توافر جوانب السمة في أسئلة المقياس،وهذا النوع من الصدق يتطلب تحليلا منطقيا لفقرات ومواد المقياس لتحديد نسبة كل منها للاختبار ككل<sup>2</sup>.

لهذا قام الباحثون بعرض أبعاد أو محاور المقياس و عبارات كل محور أو بعد على لجنة تحكيم مكونة من أساتذة خبراء في علم النفس ، و علم النفس الرياضي و عددهم (5) ستة مشهود لهم بمستواهم العلمي ، و تجربتهم الميدانية في المجالات الدراسية و مناهج البحث العلمي بهدف التعرف على :

- مدى مناسبة المحاور المقترحة للإستبيان،إضافة أو حذف أو تعديل المحاور التي من شأنها إثراء المقياس.

<sup>1</sup>- مقدم عبد الحفيظ : الإحصاء و القياس النفسي التربوي , ديوان المطبوعات الجامعية . الجزائر 1993, ص 23 :

<sup>2</sup>- عباس محمود عوض ،القياس النفسي بين النظرية والتطبيق ،دار المعرفة الجامعية ،1998ص60

تم عرض محاور مقياس السلوك العدوان على الأساتذة الخبراء ، و الجدول التالي يوضح النسب المئوية لآراء الخبراء في المحاور : ن = 10

المحاور أو الأبعاد	مناسب	غير مناسب	أرى التعديل	النسبة المئوية للموافقة
التهجم و الإعتداء	10	-	-	%100
العدوان الفظي	10	-	-	%100
سرعة الإستثارة	10	-	-	%100
العدوان الغير مباشر	10	-	-	%100

جدول رقم (01) يوضح النسب المئوية لآراء الخبراء حول المحاور السلوك العدوانى . ( صدق الظاهري و صدق المحتوى).

- و في الأخير إستخدم الباحث صدق الظاهري ، و كذا صدق المحتوى ( المضمون ) من أجل معرفة صدق الاستبيان ، حيث ذكر المحكمون أن المقياس بصورتها النهائية تتضمن مفردات ترتبط إرتباطا جوهريا بالهدف ، كما أن مفردات الاستمارة بحالتها الراهنة صحيحة ودقيقة و شاملة و هذا ما أكد صدق المحتوى ، و سيتم كذلك الاعتماد على الصدق الذاتي بعدما يحسب معامل الثبات .

#### 1-6-1-2- ثبات المقياس :

- يعرف ثبات المقياس على أنه مدى الدقة أو الانسياق أو استقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين<sup>1</sup>.

حيث يدل الارتباط بين درجات المقياس على معامل استقرار المقياس ، حيث كلما اقترب هذا المعامل من الواحد ( 00 ، 01 ) زاد هذا الاختبار استقرارا و ثباتا .

و إستعملنا لحساب معامل الثبات الطريقة العامة لحساب الإرتباط لبيرسون كما هو موضح في الجدول رقم(02) التالي :

<sup>1</sup> - مقدم عبد الحفيظ ، الإحصاء و القياس النفسي و التربوي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، 1997 ص ، 56.

## جدول رقم (02) يوضح معامل الثبات لحساب إرتباط بيرسون .

الاستبيان	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل ثبات الاختبار	القيمة الجدولية
القائمة	80	79	0.05	0.95	0.602

بعد حساب معامل الارتباط " بيرسون " وجد (0.95) و بعدما قمنا بالكشف في جدول دلالات الارتباط لمعرفة ثبات المقياس عند درجة حرية ( ن - 1 ) و بمستوى دلالة 0 ، 05 ، تبين لنا أن الاستبيان يتميز بدرجة ثبات عالية لأن الدرجة المحسوبة لمعامل الثبات كانت أكبر من القيمة الجدولية، و التي تساوي (0.602) وقريبة من الواحد صحيح.

## 3-1-6-1- الموضوعية :

يقصد بالموضوعية التحرر من التحيز أو التعصب ، وعدم إدخال العوامل الشخصية فيم يصدر الباحث من أحكام<sup>1</sup>.

كما يقصد بها وضوح التعليمات الخاصة بالاستبيان وحساب الدرجات أو النتائج الخاصة به<sup>2</sup>، حيث ركز الباحث على سهولة العبارات ووضوحها بعيدا عن الصعوبة أو الغموض .

## 4-1-6-1- الصدق الذاتي :

و يطلق عليه أيضا مؤشر الثبات ، فالصلة وثيقة بين الثبات و الصدق من حيث أن الثبات الاختبار يؤسس على ارتباط الدرجات الحقيقية للاختبار بنفسها إذا أعيد

<sup>1</sup> عبد الرحمن محمد عيسوي، الاختبارات والمقاييس النفسية، منشأة المعارف بالإسكندرية، 2003، ص332.

<sup>2</sup> إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي، طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، مركز

الاختبار على نفس المجموعة من الأفراد ، و يحسب الصدق الذاتي للاختبار وفق المعادلة التالية <sup>1</sup> :

$$\text{معامل الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{معامل الثبات}} .$$

### 7-1- الأساليب الإحصائية المستعملة في تحليل النتائج :

تعتبر من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة من خلال الوصول إلى نتائج يتم تحليلها ومناقشتها بعد ذلك علما وأن لكل باحث وسائل إحصائية خاصة والتي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها ،وقد اعتمدنا في هذه الدراسة على الأدوات الإحصائية التالية :

#### المتوسط الحسابي :

هو أحد مراكز النزعة المركزية والذي يحسب بجمع قيم عناصر المجموعة ثم قسمت النتيجة على عدد العينة وذلك من خلال المعادلة التالية <sup>2</sup>:

مج س

$$\text{س} = \frac{\text{مج س}}{\text{ن}}$$

س = المتوسط الحسابي .

مج س = مجموع الدرجات .

ن = عدد العينة <sup>3</sup> .

**الانحراف المعياري :** الانحراف المعياري أهم مقاييس التشتت ، و هو يقوم في

جوهره على حساب انحرافات الدرجات عن متوسطها <sup>1</sup> .

<sup>1</sup> - محمد صبحي حسانين ، القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية ، الجزء الأول ، ط3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1995 ص 193 .

<sup>2</sup> -قيس ناجي عبد الجبار و شامل كامل محمد ، مبادئ الإحصاء في التربى البدنية ، دار المعارف ، القاهرة ، 1991 ، ص 92 .

<sup>3</sup> - عباس محمود عوض نعلم النفس الإحصائي ، دار المعرفة الجامعية ، 1999، ص29.

$$ع = \sqrt{\frac{\text{مج } 2ع}{ن}}$$

ع = الانحراف المعياري .

مج ع = مجموع مربعات الانحرافات .

ن = عدد الأفراد .<sup>2</sup>

**حساب الارتباط بالطريقة العامة :**

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

$$ن \text{ مج س} \times \text{ص} - \text{مج س} \times \text{مج ص}$$

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

مج س × ص = مجموع حاصل ضرب الدرجات المقابلة في الاختبارين .

مج س × مج ص = حاصل ضرب مجموع درجات الاختبار الأول س في مجموع درجات الاختبار الثاني ص .

مج س 2 = مجموع مربعات درجات الاختبار الأول س .

( مج س ) 2 = مربع مجموع درجات الاختبار الأول س .

مج ص 2 = مجموع مربعات درجات الاختبار الثاني ص .

<sup>1</sup> - عبد القادر حلومي ، مدخل إلى الإحصاء ، ط2 ، مطبعة بيروت ، 1984 ، ص 88 .

<sup>2</sup> - عاطف عدلي العيد ، زكي أحمد عزمي ، الأسلو الإحصائي واستخداماته في بحوث الرأي العام والإعلام ، ط1 ، دار الفكر العربي القاهرة 1993 ص68 .

( مج ص ) 2 = مربع مجموع درجات الاختبار الثاني ص .<sup>1</sup>

النسبة المئوية :

نسمي النسبة المئوية أو المعدل المئوي بالنسبة الثابتة لمقدارين متناسبين عندما يكون القياس الثاني هو مائة<sup>2</sup> و يعبر عنها بالمعادلة التالية<sup>3</sup> :

$$\frac{س}{ن} \times 100 = (\%) \text{ النسبة المئوية}$$

حيث س : هو عدد التكرارات .

ن : حجم العينة .

- ت ( استودنت ) : وهي طريقة إحصائية من الطرق التي تستخدم في استخدام الفروق بين المتوسطات الحسابية ، ويستخدم هذا الإختبار لقبول أو رفض العدم بمعنى آخر إختبار ( ت ) يستطيع تقييم الفرق بين المتوسطات الحسابية تقييما مجردا من التدخل الشخصي .

$$ت = \frac{\overline{س_1} - \overline{س_2}}{\sqrt{\frac{ع_1^2 + ع_2^2}{ن_1 + ن_2 - 2}}}$$

<sup>1</sup>- فؤاد البهي السيد ، علم النفس الإحصائي و قياس العقل البشري ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1978 ، ص 244 .  
<sup>2</sup>- نبيل عبد الهادي ، القياس و التقويم التربوي و استخدامه في مجال التدريس الصفي ، دار وائل للنشر ، 1999 ، ص 141 .

<sup>4</sup>Stéphane champely , Statistique appliquée au sport , cours exercices, Editions de bœck université , bru scelles , 2004 , p 64 .

$$\bar{s}_1 = \text{متوسط المتغير الأول} .$$

$$\bar{s}_2 = \text{متوسط المتغير الثاني} .$$

$$e_1 = \text{تباين المتغير الأول} .$$

$$e_2 = \text{تباين المتغير الثاني} .$$

$$n_1 = \text{عدد أفراد المتغير الأول} .$$

$$n_2 = \text{عدد أفراد المتغير الثاني} .$$

$$- \text{درجة الحرية ل ت(استو دنت) = } n_1 + n_2 - 2 . 1$$

<sup>1</sup>- فؤاد البهي السيد ، علم النفس الإحصائي و قياس العقل البشري ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1978 ، ص 336 .

**الخلاصة :**

لقد شمل محتوى هذا الفصل الإجراءات الميدانية ، فكان الإستطلاع تمهيدا للعمل الميداني بالإضافة إلى الأجزاء الأخرى للبحث فيما يخص الإستبيان ، عينة البحث ، مجالات البحث ، و كذا الدراسة الإستطلاعية .

حيث أن هذه الإجراءات تعتبر أسلوب منهجي في أي بحث ، يسعى إلى أن يكون دراسة علمية تركز عليه الدراسات الأخرى ، بالإضافة إلى أنها تساعد الباحث على تحليل النتائج التي توصل إليها ، هذا من جهة و من جهة أخرى تجعلنا نثبت تدرج العمل الميداني في الأسلوب المنهجي الذي هو أساس كل بحث علمي .



**تمهيد:**

نتعرض في هذا الفصل إلى تحليل النتائج التي كشفت عنها الدراسة وفقا لخطة بحث مناسبة لطبيعة الدراسة ، و قد قمنا بعرض هاته النتائج و الإجابة على أسئلة مشكلة البحث .

**1-2- عرض و مناقشة النتائج :****1-1-2- عرض نتائج الفرضية الأولى :**

**التساؤل :** هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لبعء التهجم و الإعتداء في تقليل من السلوك العدوانى لدى تلاميذ الطور الثانوى.؟

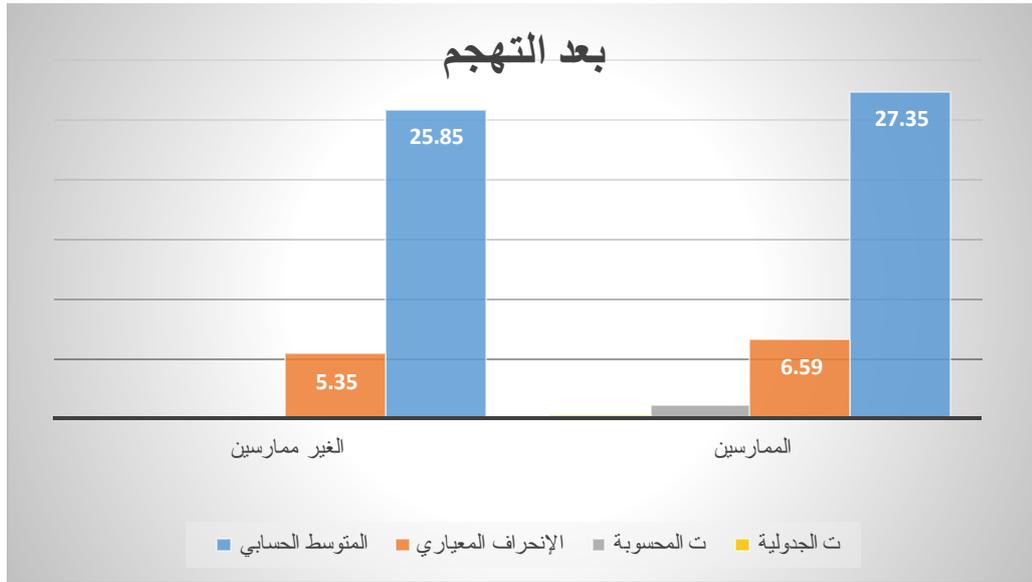
**جدول رقم (03) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية و الإنحراف المعياري قيمتا "ت" المحسوبة و الجدولية لبعء التهجم .**

التلاميذ	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
بالنسبة للممارسين	27.35	6.59	1.10	0.27	78	دال إحصائياً
بالنسبة للغير الممارسين	25.85	5.35				

من الجدول أعلاه نستخلص مايلي :

**-بالنسبة لبعء التجم و الإعتداء :** للتلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي ، وجدنا قيمة المتوسط الحسابي (27.35) ، أما الإنحراف المعياري قدر ب (6.59) ، أما بالنسبة للتلاميذ الغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي فقد وجدنا قيمة المتوسط الحسابي (25.85) ، أما الإنحراف المعياري فقدر ب (5.35) ، و "ت" المحسوبة قدرت ب (1.10) مقارنة ب "ت" الجدولية التي قدرت ب (0.27) عند درجة حرية (ن-2) و مستوى دلالة (0.05) . و عليه فإن النتائج المتحصل عليها لقيمة "ت" المحسوبة التي هي أكبر من قيمة "ت" الجدولية ، وعند مقارنتهما لاحظنا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لبعء ( التهجم و الإعتداء ) ، لصالح التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي.

## الشكل البياني :



أعد بياناً (01) تبين الفرق بين المتوسطات الحسابية و الانحراف المعياري ، و قيمتا "ت" الجدولية و المحسوبة ل بعد التهجم .

## 2-1-2- عرض نتائج الفرضية الثانية :

التساؤل : هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية ل بعد العدوان اللفظي في تقليل من السلوك العدواني لدى تلاميذ الطور الثانوي.؟

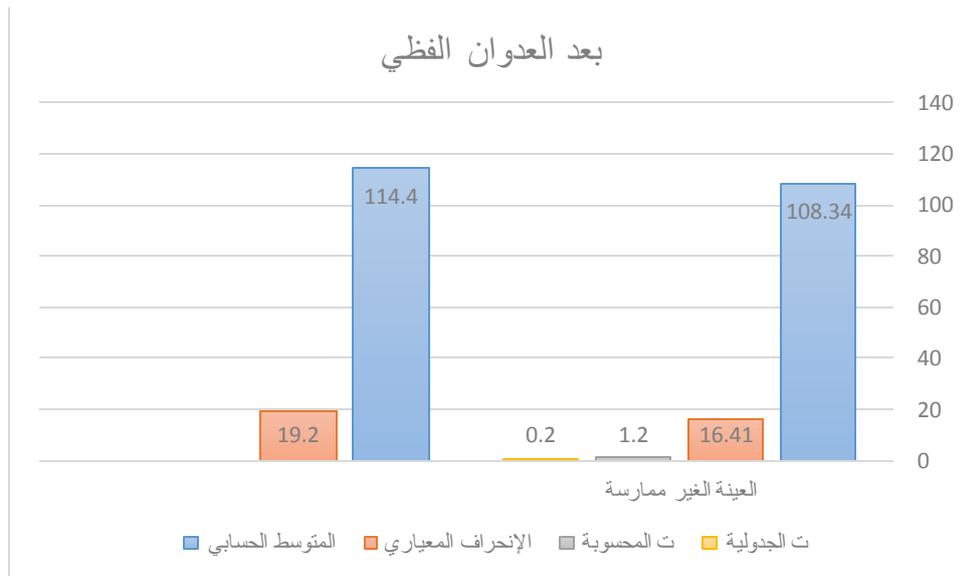
جدول رقم (04) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية و الانحراف المعياري قيمتا "ت" المحسوبة و الجدولية ل بعد العدوان اللفظي .

التلاميذ	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
بالنسبة للممارسين	29.175	6.39	1.29	0.20	78	دال إحصائياً
بالنسبة للغير الممارسين	27.40	5.89				

من الجدول أعلاه نستخلص مايلي :

-بالنسبة لبعد العدوان اللفظي : لدى التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي ، وجدنا قيمة المتوسط الحسابي (29.175) ، أما الانحراف المعياري قدر ب (6.39) ، أما بالنسبة للتلاميذ الغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي فقد وجدنا قيمة المتوسط الحسابي (27.40) ، أما الانحراف المعياري فقدر ب (5.89) ، و "ت" المحسوبة قدرت ب (1.29) مقارنة ب "ت" الجدولية التي قدرت ب (0.20) عند درجة حرية (ن-2) و مستوى دلالة (0.05) . و عليه فإن النتائج المتحصل عليها لقيمة "ت" المحسوبة التي هي أكبر من قيمة "ت" الجدولية ، وعند مقارنتهما لاحظنا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لبعد (العدوان اللفظي) لصالح التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي .

الشكل البياني :



أعدم بيانية (02) تبين الفرق بين المتوسطات الحسابية و الانحراف المعياري ، و قيمتا "ت" الجدولية و المحسوبة لبعد العدوان اللفظي.

3-1-2- عرض نتائج الفرضية الثالثة :

التساؤل : هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لبعد سرعة الإسترارة في تقليل من السلوك العدواني لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

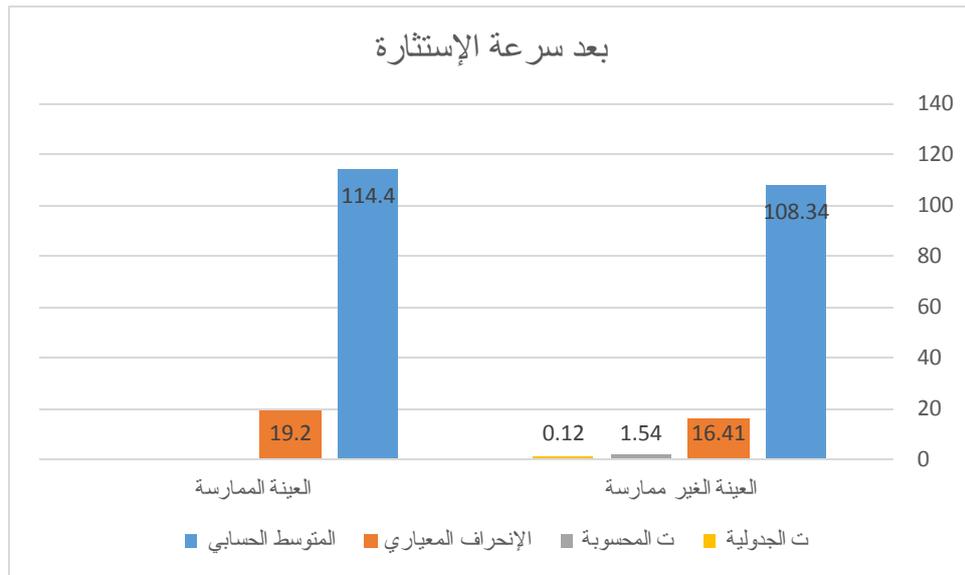
جدول رقم (05) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية و الإنحراف المعياري قيمتا "ت" المحسوبة و الجدولية لبعء سرعة الإستثارة .

التلاميذ	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
بالنسبة للممارسين	31.375	6.07	1.54	0.12	78	دال إحصائياً
بالنسبة للغير الممارسين	29.38	5.52				

من الجدول أعلاه نستخلص مايلي :

-بالنسبة لبعء سرعة الإستثارة : وجدنا لدى تلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي ، وجدنا قيمة المتوسط الحسابي (31.375) ، أما الإنحراف المعياري قدر ب (6.07) ، أما بالنسبة للتلاميذ الغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي فقد وجدنا قيمة المتوسط الحسابي (29.38) ، أما الإنحراف المعياري فقدر ب (5.52) ، و "ت" المحسوبة قدرت ب (1.54) مقارنة ب "ت" الجدولية التي قدرت ب (0.12) عند درجة حرية (ن-2) و مستوى دلالة (0.05) . و عليه فإن النتائج المتحصل عليها لقيمة "ت" المحسوبة التي هي أكبر من قيمة "ت" الجدولية ، وعند مقارنتهما لاحظنا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لبعء ( سرعة الإستثارة) لصالح التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي .

الشكل البياني :



أعد بيانية (03) تبين الفرق بين المتوسطات الحسابية و الانحراف المعياري ، و قيمتا "ت" الجدولية و المحسوبة ل بعد سرعة الإستثارة.

#### 2-3-4- مناقشة نتائج الفرضية الرابعة :

التساؤل : هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية ل بعد العدوان الغير مباشر في تقليل من السلوك العدوانى لدى تلاميذ الطور الثانوى؟

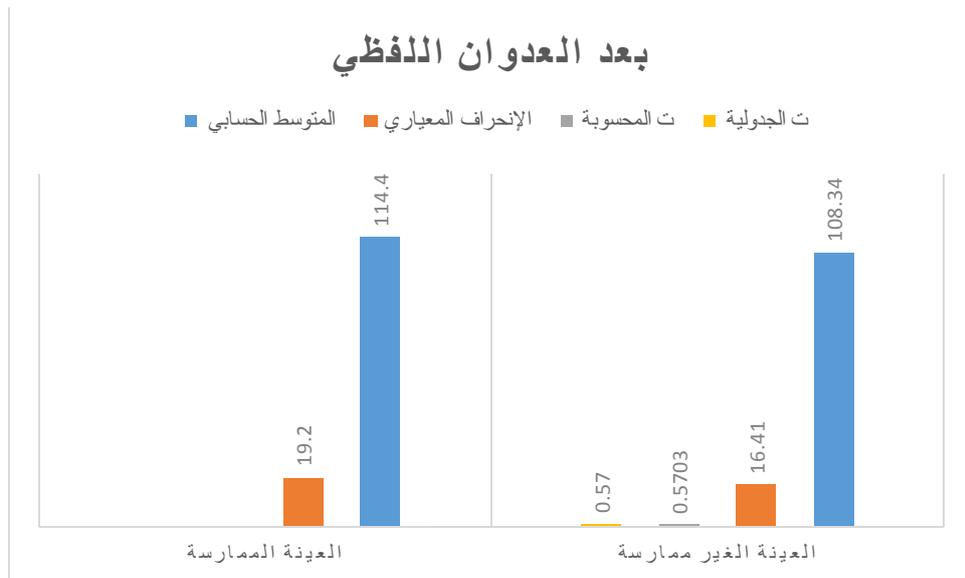
جدول رقم (06) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية و الانحراف المعياري قيمتا "ت" المحسوبة و الجدولية ل بعد العدوان الغير مباشر.

التلاميذ	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
بالنسبة للممارسين	31.375	6.07	1.54	0.12	78	دال
بالنسبة للغير الممارسين	29.38	5.52				إحصائياً

من الجدول أعلاه نستخلص مايلي :

-بالنسبة لبعء العدوان الغير مباشر : وجدنا لدى تلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي ، وجدنا قيمة المتوسط الحسابي (26.5) ، أما الإنحراف المعياري قدر ب (5.72) ، أما بالنسبة للتلاميذ الغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي فقد وجدنا قيمة المتوسط الحسابي (25.75) ، أما الإنحراف المعياري فقدر ب (6.03) ، و "ت" المحسوبة قدرت ب (0.5703) مقارنة ب "ت" الجدولية التي قدرت ب (0.5700) عند درجة حرية (ن-2) و مستوى دلالة (0.05) . و عليه فإن النتائج المتحصل عليها لقيمة "ت" المحسوبة التي هي أكبر من قيمة "ت" الجدولية ، وعند مقارنتهما لاحظنا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لبعء ( العدوان الغير مباشر ) لصالح التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي .

الشكل البياني :



أعمد بيانية (04) تبين الفرق بين المتوسطات الحسابية و الإنحراف المعياري ، و قيمتا "ت" الجدولية و المحسوبة لبعء العدوان الغير مباشر .

وفيما يتعلق بالمستوى الكلي للسلوك العدواني لدى التلاميذ الممارسين و الغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي .

التساؤل العام : هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للسلوك العدواني في تقليل من السلوك العدواني لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

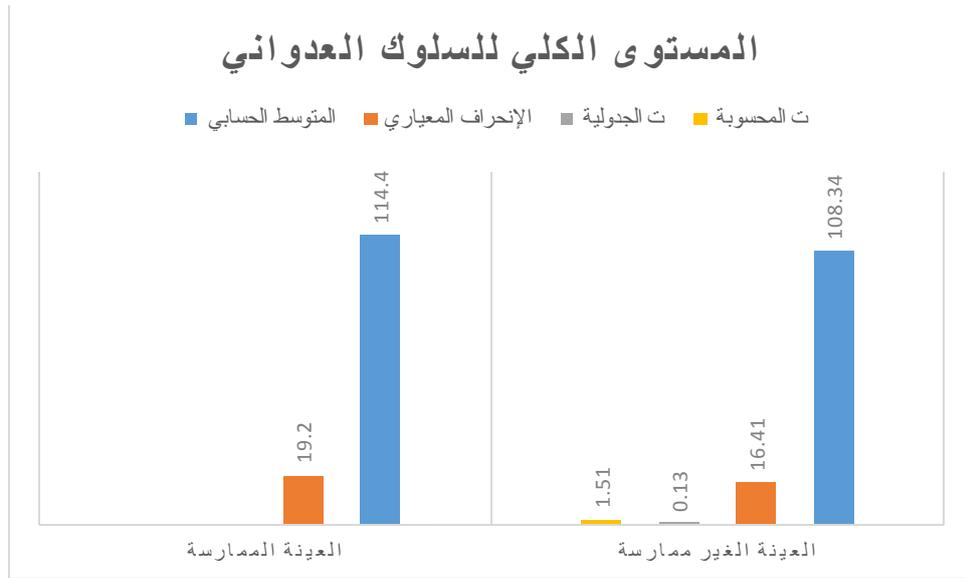
جدول رقم (07) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية و الإنحراف المعياري قيمتا "ت" المحسوبة و الجدولية لمستوى الكلي للسلوك العدواني .

التلاميذ	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
بالنسبة للممارسين	114.4	19.2	1.53	0.13	78	دال إحصائياً
بالنسبة للغير الممارسين	108.38	16.41				

و من خلال جدول رقم ( ) نستخلص مايلي :

-بالنسبة للمستوى الكلي للسلوك العدواني : وجدنا لدى تلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي ، وجدنا قيمة المتوسط الحسابي (114.4) ، أما الإنحراف المعياري قدر ب (19.2) ، أما بالنسبة للتلاميذ الغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي فقد وجدنا قيمة المتوسط الحسابي (108.38) ، أما الإنحراف المعياري فقد قدر ب (16.41) ، و "ت" المحسوبة قدرت ب (1.53) مقارنة ب "ت" الجدولية التي قدرت ب (0.13) عند درجة حرية (ن-2) و مستوى دلالة (0.05) . و عليه فإن النتائج المتحصل عليها لقيمة "ت" المحسوبة التي هي أكبر من قيمة "ت" الجدولية ، وعند مقارنتهما لاحظنا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لبعد ( العدوان اللفظي ) لصالح التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي .

## الشكل البياني :



أعد بيانية (05) تبين الفرق بين المتوسطات الحسابية و الانحراف المعياري ، و قيمتا "ت" الجدولية و المحسوبة للمستوى الكلي للسلوك العدواني .

**3-1- مناقشة فرضيات البحث :****3-1-1- مناقشة فرضية البحث الأولى :**

من خلال فرضية البحث الأولى التي تشير إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لبعء التهجم و الإعتداء في التقليل من السلوك العدواني لدى تلاميذ الطور الثانوي .  
ومن خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها في جدول رقم (03) حيث كان هناك دلالة إحصائية بين الممارسين و الغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي ، ومنه نستنتج أن ممارسي النشاط البدني الرياضي لا يتميزون بهذه الصفة (بعء التهجم) و ذلك لعدة أسباب تتمثل في تنمية الصفات التربوية و ذلك في تنمية الصفات الأخلاقية كالطاقة و إحترام الغير و الشعور بالصدقة و المثابرة ، و الحفاظ على الصحة و البناء البدني السليم ، إضافة إلى تكامل المهارات و الخبرات الحركية و تحكم في الجسم من الثبات إلى الحركة .

ومنه نقول أن الفرضية الأولى قد تحققت .

**3-1-2- مناقشة فرضية البحث الثانية :**

من خلال فرضية البحث الثانية التي تشير إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لبعء العدوان اللفظي في التقليل من السلوك العدواني لدى تلاميذ الطور الثانوي .  
ومن خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها في جدول رقم (04) حيث كان هناك دلالة إحصائية بين الممارسين و الغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي، ومنه فإن ممارسي النشاط البدني الرياضي يتميزون بحسن السلوك و عدم العدوان اللفظي و هذا ما يتوافق مع دراسة الدكتور محمد حسن العلاوي .

ومنه نقول أن الفرضية الثانية قد تحققت .

**3-1-3- مناقشة فرضية البحث الثالثة :**

من خلال فرضية البحث الثالثة التي تشير إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لبعء سرعة الإستثارة في التقليل من السلوك العدواني لدى تلاميذ الطور الثانوي .  
ومن خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها في جدول رقم (05) حيث كان هناك دلالة إحصائية بين الممارسين و الغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي ، و منه فإن

ممارسي النشاط البدني الرياضي لا يتميزون بسرعة الإستثارة فيما لا يتميز بها الغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي .

ومن خلال هذا كله نقول أن فرضية البحث الثالثة قد تحققت .

### 3-1-4- مناقشة فرضية البحث الرابعة :

من خلال فرضية البحث الرابعة التي تشير إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لبعده العدوان الغير مباشر في التقليل من السلوك العدواني لدى تلاميذ الطور الثانوي. ومن خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها في جدول رقم (06) حيث كان هناك دلالة إحصائية بين الممارسين و الغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي ، ومنه فإن ممارسي النشاط البدني الرياضي لا يتميزون بالعدوان الغير مباشر فيما يتميز بها الغير ممارسين .

ومنه نقول أن فرضية البحث الرابعة قد تحققت .

### 3-2- الإستنتاجات :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لبعده التهجم و الإعتداء في التقليل من السلوك العدواني لدى تلاميذ الطور الثانوي .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لبعده العدوان اللفظي في التقليل من السلوك العدواني لدى تلاميذ الطور الثانوي .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لبعده سرعة الإستثارة في التقليل من السلوك العدواني لدى تلاميذ الطور الثانوي .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لبعده العدوان الغير المباشر في التقليل من السلوك العدواني لدى تلاميذ الطور الثانوي .

### 3-3- التوصيات و الإقتراحات :

من خلال الدراسة التي قمنا بها في هذا الجانب و المتعلقة بدراسة السلوك العدواني عند المراهق ، تبين لنا حسب آراء العينة المحسوبة أن للنشاط البدني الرياضي دورا فعالا في ضبط و التقليل من السلوك العدواني لدى المراهق ، و ما يؤكد هذا الدور الذي تلعبه النشاطات الرياضية في التخفيف من حدة المشاكل النفسية التي يتعرض

لها المراهق سواء في الثانوية أو خارجها ، ولهذا فقد لاحظنا أنه من واجبنا إعطاء بعض التوصيات و الإقتراحات التي نأمل أن تجد أذان صاغية وقلوب واعية وهذا لأنها تمس كل جوانب شخصية الفرد ومن بين هذه التوصيات نقترح مايلي :

- مراعاة مرحلة المراهقة لأنها مرحلة أساسية تعد منعرجا حاسما في حياة الفرد وهذا بتوفير الجو المناسب له لمزاولته لنشاطاته .
- توفير مختلف الوسائل اللازمة لأنشطة الرياضية خاصة بالثانوية وهذا لممارسة الحصة على أساس مادة من المواد الأكاديمية .
- توسيع ممارسة النشاطات الرياضية في مختلف المؤسسات التربوية وهذا لتجنب كل المشاكل النفسية التي يتعرض لها.
- زيادة الحجم الساعي لممارسة النشاط البدني الرياضي ويتم هذا من تعريف بأهمية النشاط و أهدافه .
- إدراك أهمية التي يكتسبها النشاط البدني الرياضي لممارسي في الثانوية و نوادي الرياضية بصفة خاصة .
- العناية بأساتذة التربية البدنية الرياضية و ذلك بتكوينهم تكوينا شاملا و كاملا خاصة في علم النفس لتوعية مختلف الممارسين عامة و مراهقين بصفة خاصة .

**خاتمة :**

تعتبر المراهقة من أصعب المراحل التي يمر بها الفرد خلال حياته إذ أنه يتعرض لعدة اضطرابات نفسية و إجتماعية و فيزيولوجية تنعكس سلبا على سلوكاته ففي خلال هذه المرحلة يحاول المراهق ان يعبر عن أحاسيسه الداخلية التي تسبب له المشاكل كالقلق و الإضطراب في سلوكه ، والنشاط البدني واحد من هذه المتطلبات بإعتباره وسيلة هامة من وسائل التربية التي تهدف إلى تكوين المراهق تكوينا شاملا من الناحية البدنية و الاجتماعية و النفسية ، سواء على مستوى التعليمي ، كما هو في المؤسسات التربوية أو في المحيط الذي نعيش فيه كما هو الحال في النوادي الرياضية.

إذ يعتبر النشاط البدني الرياضي الوسيلة الأنجح للترويح على النفس وملئ الفراغ وهو أيضا جانب من جوانب الصحة البدنية و النفسية وهذا ما لاحظناه خلال عرض وتحليل لمختلف جوانب بحثنا ، هذا مكمل لحياة متزنة و أسلوب أنسب لتخفيف من سلوكاتهم العدوانية .

فالنشاط البدني يعتبر من أهم الوسائل التي تساعد وتسمح للمراهقين بإكتساب عدة صفات حميدة و إيجابية في حياته كالتسامح والتعامل بليونة مع الآخرين و الإندماج الاجتماعي و المحبة بين الآخرين و الإحتكاك بهم ، فالممارسة المستمرة و المنظمة للأنشطة الرياضية لها تأثير فعال على المراهق لأن هناك توافق بين الجانبين الجسمي و النفسي بالنظر للإنسان على أنه وحدة ببيكولوجية و لهذا فالمختصون النفسانيون ينصحون بممارسة الأنشطة الرياضية و إقامتها في المؤسسات التعليمية لأنها تنشط الجسم وتهدئ الروح وتخرج الفرد من عزلته وتكسبه الثقة بالنفس ، وتلعب دورا هاما في بناء الشخصية .

إذن ممارسة النشاط البدني الرياضي تساعد الفرد على أن يكون مثالا و قدوة في مجتمعه .

وفي الأخير نرجو من المسؤولين ومن كل المعنيين بإستغلال هذه النتائج من أجل توظيفها فيما يخدم المراهق بصفة خاصة و جميع أفراد المجتمع بصفة عامة .

## قائمة المصادر و المراجع :

1. محمد جسام عرب و حسين علي ناظم , علم النفس الرياضي : (الطبعة الأولى , النجف الإشراف , دار الضياء للطباعة و التصميم , 2009 م)
2. صدقي , نورالدين محمد (2004) . علم النفس الرياضي (المفاهيم الرياضية – التوجيه و الإرشاد – القياس).الإسكندرية:المكتب الجامعي الحديث , مصر .
3. راتب , أسامة كامل . (2000) . تدريب المهارات النفسية . تطبيقات في مجال الرياضي . الطبعة الأولى , دار الفكر العربي .
4. علاوي محمد حسن . , علم التدريب الرياضي . دار المعارف .القاهرة . مصر(2002) .
5. راتب أسامة كامل . (2004) . النشاط البدني و الإسترخاء , مدخل لمواجهة الضغوط و تحسين نوعية الحياة . القاهرة :دار الفكر العربي , مصر .
6. أسامة كامل راتب , علم النفس الرياضة , دار الفكر العربي , القاهرة (مصر ) 2008 . ص 125.
7. محمد العربي شمعون , التدريب العقلي في المجال الرياضي , ط2, دار الفكر العربي , القاهرة 2001, ص-ص:30-31.
8. مصطفى باهي و سمير حاد , المدخل إلى الإتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي , ط1 , الدار العالمية للنشر و التوزيع , القاهرة 2004 , ص-ص : 60-61 .
9. عبد الستار جبار الصمد :علم النفس في الرياضة,دارالخليج,عمان ط1 2010 ص 128.
- 10.وفاء درويش , علم النفس الرياضي نظريات و تطبيقات, دار الوفاء الإسكندرية ط1 2014 ص 132 .
- 11.محمد حسن علاوي :علم النفس الرياضي , القاهرة جامعة الحلوان (سابقا) ط9 سنة 1994 , ص380 .
12. محمد سيد عبد الرحمان : دراسات في الصحة النفسية , فعاليات الذات الإضطرابات النفسية السلوكية, دار قيات القاهرة , بدون طبعة سنة 1994 , ص 442 .
- 13.عمار درويش, رشيد امين النداوي: القلق و علاقته بمستوى الانجاز في كرة اليد, جامعة بغداد: كلية التربية البدنية و الرياضية, مجلة التربية الرياضية, المجلد 14, العدد 1, 2005.

14. سامر جميل رضوان: الصحة النفسية، دار المسيرة، عمان، ط1، 2002، ص 228.
15. أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص 189.
16. محمد حسن علاوي: مدخل الى علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ط6، 2007، ص 386.
17. أسامة كامل راتب: قلق المنافسة، ضغوط التدريب – احتراق الرياضي، دار الفكر، القاهرة، ط1، 1997، ص 10.
18. أسامة كامل راتب، علو النفس الرياضي، المفاهيم و التطبيقات، دار الفكر العربي ط4، 2008.
19. محمد حسن علاوي: التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002.
20. اوسماعيل مخلوف: تأثير التغذية الرجعية الحيوية في خفض من القلق التنافسي لدى لاعبي كرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الجزائر، كلية الآداب و العلوم الانسانية، قسم التربية البدنية و الرياضية، 2003/2004، ص 38.
21. أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضي، المفاهيم و التطبيقات، دار الفكر العربي ط4، 2008.
22. صدقي نور الدين محمد: علم نفس الرياضة، المكتب الجامعي الإسكندرية، ط1، 2004.
23. محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب و المنافسة، دار المعارف القاهرة، ط7 (1996).
24. محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب و المنافسة، دار المعارف القاهرة، ط7 (1996).
25. عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، دار البيضاء للعلوم، ب ط، لبنان، 1994.
26. محمد السيد محمد الزعبلوي: خصائص النمو في المراهقة. ط1. مكتبة التوبة. 1998. مصر.
27. البهي فؤاد السيد: الأسس النفسية للنمو. ط4. دار الفكر العربي. القاهرة. 1975.
28. عبد المنعم المليجي وحلمي المليجي: النمو النفسي. ط4. دار النهضة العربية.

29. محمد مصطفى زيدان : علم النفس الإجتماعي . ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر .
30. محمد مصطفى زيدان: علم النفس التربوي . دار الشروق. جدة . .
31. رمضان محمد ألقذافي : علم نفس الطفولة والمراهقة . المكتبة الجامعية الحديثة، الإسكندرية .
32. أكرم زاكي خطايبية : المناهج المعاصرة في التربية الرياضية . ط1 . دار الفكر، عمان . 1997 .
33. مجدي احمد محمد عبد الله : النمو النفسي بين السواء والمرض . دارا لمعرفة الجامعية . لتوزيع والنشر. 2003 .
34. هدى محمد قناوي : سيكولوجية المراهقة. دار الفكر للطباعة والنشر . بدون سنة .
35. خليل ميخائيل عوض : مشكلات المراهقة في المدن والريف . دار المعارف مصر . 1971 .
36. نعمي عادل, وآخرون : أهمية المراقبة الطبية والصحية لدى لاعبي كرة القدم فئة أصاغر . مذكرة ليسانس . كلية العلوم الاقتصادية وعلوم التجارية وعلوم التسيير . قسم الإدارة والتسيير الرياضي . جامعة المسيلة. 2008 .
37. زعيتر بهاء الدين , وآخرون: دور رياضة كرة القدم في تنمية جانب الاجتماعي لدى المراهقين . مذكرة ليسانس. قسم الإدارة والتسيير الرياضي. كلية العلوم الاقتصادية وعلوم التسيير والعلوم التجارية . جامعة مسيلة . 2007 .
38. أبو بكر مرسى محمد مرسى: أزمة الهوية في المراهقة والحاجة للارشاد النفسي، مكتبة النهضة المصرية، ط1، القاهرة، مصر، 2002 .
39. بلعالم عبد القيوم :كونغفووشو وأثرها في التقليل من السلوك العدواني عند المراهقين، قسم التربية البدنية والرياضية ،جامعة الجزائر ، 2002 .
40. كمال الدسوقي :النمو التربوي للطفل والمراهق ،دار النهضة العربية ،ط3، مصر، 1979 .
41. محمود عبدالرحمان حمودة :الطفولة والمراهقة والمشكلات النفسية والعلاج ،ط1، القاهرة، 1996 .
42. عواطف أبو العلى : تربية سياسية للشباب ودور التربية البدنية ،دار النهضة ،ب ط. القاهرة، بدون سنة .
43. عبد الرحمن الوافي , وزيان سعيد : النمو من الطفولة إلى المراهقة. الخنساء للنشر والتوزيع. دون تاريخ .
44. محمد أزهر السماك وآخرون: "الأصول في البحث العلمي"، دار الحكمة للطباعة والنشر، بدون طبعة، الموصل، العراق، 1980.

45. عمار بوحوش، محمد محمود ذنبيات: "مناهج البحث العلمي وطريقة إعداد البحوث"، ديوان المطبوعات الجامعية، بدون طبعة، الجزائر، 1995.
46. مقدم عبد الحفيظ : الإحصاء و القياس النفسي التربوي , ديوان المطبوعات الجامعية . الجزائر 1993.
47. عباس محمود عوض ،القياس النفسي بين النظرية والتطبيق ،دار المعرفة الجامعية ،1998.
48. مقدم عبد الحفيظ ، الإحصاء و القياس النفسي و التربوي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، 1997 .
49. - محمد صبحي حسنين ، القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية ، الجزء الأول ، ط 2 ، دار الفكر العربي القاهرة ، 1995 .
50. مروان عبد المجيد إبراهيم ،الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية .ط1،دار الفكر ،عمان 1999 .
51. البهي فؤاد السيد ،علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري ،دار الفكر العربي ،القاهرة 1978 .
52. عبد الرحمان محمد عيسوي ،الاختبارات والمقاييس النفسية ،منشأة المعارف بالإسكندرية ،2003 .
53. قيس ناجي عبد الجبار و شامل كامل محمد ، مبادئ الإحصاء في التربوي البدنية ، دار المعارف ، القاهرة ، 1991 .
54. عباس محمود عوض نعلم النفس الإحصائي ،دار المعرفة الجامعية ،1999 .
55. عبد القادر حلومي ، مدخل إلى الإحصاء ، ط2 ، مطبعة بيروت ، 1984 .
56. عاطف عدلي العيد ،زكي أحمد عزمي ،الأسلو الإحصائي واستخداماته في بحوث الرأي العام والإعلام ،ط1،دار الفكر العربي القاهرة 1993 .
57. نبيل عبد الهادي ، القياس و التقويم التربوي و استخدامه في مجال التدريس الصفي ، دار وائل للنشر ، 1999 .
58. محمد صبحي حسانين ، القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية ، الجزء الأول ، ط3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1995 .

## قائمة المراجع الأجنبية :

- 1-Jackson ,S.A.March,(1996) Developement and vallDation of ascahe to measure optimal experience , the flow ststescale, journal of sport , psychology .18.17.
- 2- Csikzenthmihaly , M .(1990) .flow:the psychology of optimal experiance . New York :Harper and Rowe.
- 3- Chon , p,(1996), An expoloratory study on peak performance Golf the sport psychologist p5
- 4- NOBERT SILLAMY:dictionnaire de la pcyco. Medicale 2eme edi .paris1989 . p71
- 5- caga- Etleill.R.Thomas: Manuel de ledenciation sport. Evigot.paris.1993.
- 6-Stéphane champely , Statistique appliquée au sport , cours exercices, Editions de bœck université , bru scelles ,2014 .

الرقم	الإسم و اللقب	السن	الطول "سم"	الوزن "كلغ"	نتائج إختبار سارجنت	
					القبلي	البعدي
01	زيتوني محمد	17	163	46	24	27
02	بن ترجالله شمس	16	166	52	25	28
03	لغواطي عبد الرزاق	17	177	59	24	26
04	بودالي ياسين	16	177	49	23	24
05	علالي علاء الدين	15	171	48	29	31
06	ربوح سيف الدين	16	182	51	24	26
07	روتال أسامة	16	170	54	25	30
08	بن طاطا أسامة	17	172	61	30	32
09	حجيج حسام	16	175	60	27	28
10	خير سيف	16	176	54	22	28

#### نتائج الإختبار للعينه الضابطة

الرقم	الإسم و اللقب	السن	الطول "سم"	الوزن "كلغ"	نتائج إختبار سارجنت	
					القبلي	البعدي
01	ركراك عز الدين	16	171	51	25	30
02	نافع محمد	16	158	41	24	29
03	شعنون فوزي	16	175	45	25	29
04	حدبي محمد	16	182	41	25	31
05	بن باي إبراهيم	17	167	40	24	28
06	قصاص لؤي	15	175	52	27	32
07	إسماعيل شمس الدين	16	164	55	15	22
08	هبول عبد الباسط	16	176	52	35	40
09	بلعيد هشام	15	172	55	28	37
10	طيفور إسلام	17	173	53	26	35

#### نتائج الإختبار للعينه التجريبية

نتائج الإختبار للعينه التجريه الإستطلاعية

نتائج إختبار سارجنت		السن	الرقم
البعدي	القبلي		
26	24	16	01
23	22	17	02
25	26	15	03
28	29	17	04
33	31	16	05
33	32	16	06
25	23	15	07
22	20	17	08
19	17	16	09
33	33	17	10

الرقم	العبارات	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
01	بيدو أنني قادر على التحكم في إنفاعي نحو إيذاء من يحاول مضايقتي.					
02	عندما أغضب فأنتي لا أستخدم لهجة عنيفة.					
03.	أفقد أعصابي بسهولة.					
04	لا أسقط غضبي على بعض زملائي عندما ينتقدني رئيس أو من هو أكبر مني.					
05	إذا شعرت بنية شخص ما في إعتداء علي فأنتي أتجنب ذلك.					
06	عندما أفقد أعصابي فأنتي أتلفظ ببعض الكلمات الجارحة.					
07	في المواقف الصعبة لا يظهر علي الإضطراب أو الإرتباك					
08	أفقد أعصابي بعض المواقف إلى الدرجة التي أقوم فيها بإلقاء الأشياء.					
09	أعتقد أنه لا يوجد سبب معقول للإعتداء على أي شخص.					
10	في بعض المناقشات أميل إلى رفع صوتي و الحديث بعصبية.					
12	عندما أغضب فإن ذلك يظهر علي وجهي بصورة واضحة.					
13	عندما أنفعل بشدة أقدم بالتقاط أقرب شيء لي و أحاول أن أكسره.					
14	عندما يحاول شخص ما بمضايقتي فأنتي أندفع للإعتداء عليه.					
15	أتلفظ بعض ألفاظ غير المناسبة عن الأشخاص الذين لا أميل إليهم .					
16	الكثير من قراراتي لا تتبع من إنفعالاتي.					
17	بعض الأشخاص يصفونني بأنني شخص هجومي.					
18	لا أخاطب بعض الناس بقسوة حتى و لو كانوا يستحقون ذلك.					
19	من السهولة إستنارتي بصورة واضحة					
20	في بعض المناقشات أظهر غضبي بالضرب على المائدة					
الرقم	العبارات	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
21	لا أعتدي على الناس الذين يحاولون مضايقتي.					
22	عندما يخاطبني بعض الناس بصوت عال فأنتي أرد عليهم بالصوت العالي أيضا.					
23	يغلي الدم في عروقي إذا ضايقتني					

					شخص ما.
					24 الناس الذين يقذفون الأشياء عندما يغضبون أعتبرهم مثل الأطفال.
					25 عندما أغضب أو أنفعل فإنني أكون مستعدا للإعتداء على الشخص الذي يسعى لمضايقتي .
					26 لا أحاول أن أتلفظ ببعض التهديدات للشخص الذي يسعى لمضايقتي.
					27 أشعر أنني في بعض المواقف أنني مثل وعاء من البارود قابل للإنفجار .
					28 عندما أتضايق أو أغضب فإنني أسقط ذلك على أي شخص يقابلني.
					29 لا أستخدم العنف البدني للدفاع عن حقوقي.
					30 لا أستطيع أن أمنع نفسي من النقاش الحاد عندما يختلف رأي الشخصي .
					31 عندما يختلف البعض في حقي فإنني أستطيع أن أتحكم في إنفعالاتي.
					32 إذا لم أستطيع النيل من شخص الذي يضايقني فإنني أحاول مضايقة أي شخص آخر.
					33 أشعر بالإرتياح عندما أعتدي على بعض الأشخاص الذين لا أميل إليهم.
					34 أميل إلى الحديث بهدوء وأحاول عدم السخرية من أي شخص في بعض المناقشات مع الآخرين.
					35 أنا شخص يبدو على العصبية و النرفزة في العديد من المواقف .
					36 إذا لم أستطيع النيل من الشخص الذي يضايقني فإنني لا أحاول أن أسقط غضبي على الآخرين.
					37 إذا شعرت بنية شخص ما يريد الإعتداء علي فإنني أبادر بالإعتداء عليه.
					38 عندما أغضب فإنني أستخدم بعض الكلمات العنيفة.
					39 لا أستطيع السيطرة على إنفعالاتي في بعض المواقف.
					40 أكاد أبكي عندما لا أستطيع مواجهة إنتقادات رؤسائي أو زملائي.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة بن يحيى الونشريسي تسميسيلت  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

مقياس موجه للتلاميذ " طور الثانوي"

عزيزي التلميذ تحية طيبة أما بعد:

في إطار إنجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التربية البدنية و الرياضية تحت

عنوان :

"تأثير النشاط البدني الرياضي على السلوك العدواني لدى تلاميذ الطور الثانوي لولاية تيارت"

نرجو منكم المساهمة في إثراء البحث العلمي بهذه الدراسة و نقدم بين أيديكم هذه الإستمارة و نرجو منكم

الإجابة بكل شفافية ووضوح قصد التوصل إلى معلومات أو حلول التي تفيدنا في هذا الموضوع الذي

نحن بصدد دراسته.

ولكم منا جزيل الشكر على تعاونكم معنا.

: تحت إشراف:

من إعداد الطلبة

د /صالحى فتحي

• كريبي أحمد -

• حمر العين أحمد أمين

• أوقاسي عبد النور

إسم و لقب التلميذ :

هل أنت ممارس للنشاط البدني الرياضي :



# قائمة المحتويات

# مقدمة

الباب الأول:

الجانب النظري

# الفصل الأول:

## النشاط البدني الرياضي

# الفصل الثاني:

## السلوك العدواني

# الجانب التمهيدي

الباب الثاني:

الدراسة التطبيقية

# الفصل الأول:

منهج البحث و إجراءاته الميدانية

## الفصل الثاني:

عرض ومناقشة النتائج

# قائمة المصادر و المراجع

الملاحق

# الجانب التطبيقي

# الاستنتاجات و الاقتراحات