

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة خميس مليانة

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر
في تخصص نشاط الرياضي التربوي

أثر الرياضة الترويحية في خفض السلوك العدواني للمراهقين (15 - 18) سنة

دراسة ميدانية للقاعة المتعددة الرياضات بقصر البخاري

تحت إشراف الأستاذة:

بن بعيود فراح

من إعداد الطالبان:

طاهيري إيمان

بلعربي فضيلة

السنة الجامعية: 2013-2014

كلمة شكر

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 الذي أنار لنا درب العلم والمعرفة وأعاننا على أداء هذا الواجب ووقفنا على إنجاز هذا العمل فنشكره ونحمده سبحانه وتعالى إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة ونصح الأمة إلى نبي الرحمة ونور العالمين سيدنا محمد صلة الله عليه وسلم

كما نتوجه بجزيل الشكر والامتنان إلى كل من ساعدنا من قريب أو بعيد على إنجاز هذا العمل وكل ما واجهناه من صعوبات ونخص بالذكر الأستاذة المشرفة " بن بعيود فراح " التي لم تبخل علينا بتوجيهاتها ونصائحها القيمة التي كانت عوننا لنا في إتمام هذا العمل كما لا يفوتنا أن نشكر الأستاذ " سمسوم " وكل أساتذة قسم علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضي

وإلى كل من دعمنا ماديا ومعنويا.

وإلى كل من تقع عيناه علي هذا البحث.

وشكرا

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم والسلام على نبينا وحبينا عليه أصدق صلاة وأشرف تسليم " محمد " صلى الله عليه وسلم

الحمد لله بنعمته تتم الصالحات وبفضله جلا وعلا... أهدي ثمرة جهدي وحياتي الدراسية ثمرة انتظرتها وسهرت لأجلها الليالي الطوال

إلى من حملتني وهن على وهن وسقتني من نبع حنانها وعطفها الفياض إلى من ربنتني وتحملت من أجلنا مصاعب الحياة وكان وعاءها لنا رضاها عن سر نجاحنا " أمي الحنون "

إلى أبي " ميسوم "

إلى " باباتي بن طالب "

و إلى روح أبي و ما رحمهما

إلى إخوتي : حمودة وسيد علي

إلى أخواتي : فريال ، إلهام ، سهام ، نزيهة

وإلى أخواتي و أزواجهم : سلاف ، سوسن

إلى أولاد إخوتي : عبد الرحمان ، عبد الله ، أحمد رباح و الكتكوتة رقية .

إلى من تقاسما معي شقاء العمل : عبد الرؤوف ، حمودة

إلى خالتي عائشة حفظها الله ، وكل أولادها وإلي كل عائلتي بفرنسا و بالجلفة

إلى زوجي مراد وكل أفراد عائلته.

إلى أعز صديقتي " حياة " وكل أولادها و أفراد عائلتها

إلى صديقاتي : نبيلة ، نسيم ، حكيمه دوية ، شريفة ، فضيلة ، حكيمه لصفير ، مريم ، غنية ، فتنحة .

إلى كل من زملائي وإخوتي الذين أمدوني بيد العون طوال مساري الدراسي : تاج ، بلالو ، بلال

إلى كل أساتذة والمعلمين في جميع أطوار الدراسة

إلى كل طلبة قسم علوم التربية البدنية والأنشطة الرياضية

وإلى كل من أحبهم من أعماق قلبي

إيمان

الإهداء

إلى من أفنى عمره في سبيل تربيته وتعليمي.....

إلى من أحاطني بحريمه ورعايته وتوجيهه ودعماته.....

إلى من تبقى كلماته نجوم أمتي بها اليوم وفي الغد و إلى الأبد.....

والذي الغالي أطل الله عمره و منعني بتره.

إلى القلب الحنون و الشمعة المضيئة.....

إلى رمز الحب و الوفاء و التضحية.....

إلى من حانبه دعواتها سر نجاحي.....

والذي الغالية أمد الله في عمرها و رزقني برها.

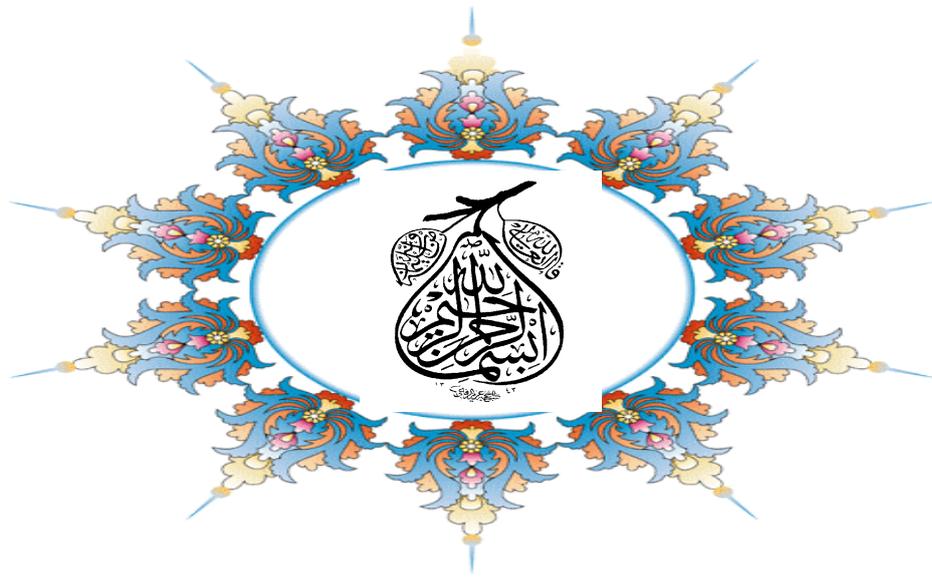
إلى رموز الوفاء..... إلى إخواني الأعماء .

إلى وردة حياتي.... إلى أختي الغالية.

إلى كل من آمن بالله ربا، وبالإسلام ديننا، و بمحمد صلى الله عليه وسلم نبيا و رسولا.

إلى كل من تحملهم ذاكرتي ولو تسعمو مذكرتي .





بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



قال الله تعالى :

« يرفع الله الذين آمنوا منكم و الذين أوثوا العلم درجات و الله بما تعملون خبير »

سورة المجادلة آية 11 .

صدق الله العظيم

قال النبي صلى الله عليه وسلم :

« من سلك طريقا يلتمس فيه علما سهل الله له به طريقا الى الجنة »

حديث شريف . رواه مسلم .

ملخص الدراسة

حاولت هذه الدراسة التعرف على أثر الرياضة الترويحية في خفض السلوك العدواني للمراهقين وقد ركزت هذه الدراسة على مرحلة المراهقة المتوسطة ، و ذلك من خلال الكشف علي الدور الذي تلعبه الرياضة في خفض الاضطرابات النفسية المؤدية للسلوك العدوان وكذلك مدى مساهمتها على التحكم في انفعالات المراهقين وتوطيد العلاقات الاجتماعية بينهم.

وقد الدراسة على عينة عشوائية متكونة من 40 مراهقا ممارسا للرياضة من فئة (15-18) سنة واعتمدت هذه الدراسة على الاستبيان موزع على المراهقين الممارسين للرياضة بالقاعة المتعددة الرياضات بقصر البخاري وبينت الدراسة صحة الفرضيات ، حيث كشفت لنا النتائج أن جل المراهقين الممارسين للرياضة يتحكمون في انفعالاتهم وعلاقتهم الاجتماعية من بينها العلاقة مع الزملاء من جيدة إلى ممتازة ، كما بينت النتائج أن الرياضة الترويحية تقلل من الاضطرابات النفسية المؤدية إلى السلوك العدواني .
و من خلال الدراسة يتبين أن لرياضة الترويحية دور جوهري في خفض السلوك العدواني للمراهقين .

قائمة المحتويات

قائمة المحتويات :

أ.....	شكر وتقدير.....
ب.....	إهداء.....
ج.....	الفهرس.....
01.....	المقدمة.....
1 - الفصل التمهيدي	
03.....	الإشكالية.....
	2- التساؤلات
04.....	3- الفرضيات.....
05.....	4- أهمية البحث.....
05.....	5- أهداف البحث.....
05.....	6- أسباب البحث.....
05.....	7- صعوبات البحث.....
06.....	8- مصطلحات البحث.....
06.....	9- الدراسات السابقة.....

الجانب النظري

الفصل الأول : الرياضة الترويحية

08.....	تمهيد.....
09	1- مفهوم الترويح.....
09.....	2- أهمية الترويح.....
10.....	2. 1 الأهمية البيولوجية.....
10.....	2. 2 الأهمية الاجتماعية.....
10.....	2. 3 الأهمية النفسية.....
11.....	2. 4 الأهمية الاقتصادية.....
12.....	2. 5 الأهمية التربوية.....

12.....	2. 6 الأهمية العلاجية.....
12.....	3-أنواع الترويح.....
12.....	3. 1 الترويح الثقافي.....
12.....	3. 2 الترويح الفني.....
13.....	3.3 الترويح الاجتماعي.....
13.....	3. 4 الترويح الخلوي.....
13.....	3. 5 الترويح العلاجي.....
14.....	3. 6 الترويح الرياضي.....
14.....	3. 6. 1 أصناف و تقسيمات الترويح الرياضي.....
16.....	4- تعريف الترويح الرياضي.....
16.....	5- أهداف الترويح الرياضي.....
16.....	5. 1 الأهداف الصحية.....
17.....	5. 2 الأهداف البدنية.....
17.....	5. 3 الأهداف المهارية.....
18.....	5. 4 الأهداف التربوية.....
18.....	5. 5 الأهداف النفسية.....
19.....	5. 6 الأهداف الاجتماعية.....
19.....	5. 7 الأهداف الثقافية.....
20.....	5. 8 الأهداف الاقتصادية.....
20.....	6. خصائص الترويح.....
20.....	6. 1 الخصائص الخاصة للترويح.....
21.....	6. 2 الخصائص العامة للترويح.....
22.....	7. الدين الإسلامي و الترويح.....
23.....	- الخلاصة.....

الفصل الثاني: السلوك العدواني

24.....	تمهيد
25.....	1 - مفهوم السلوك العدواني
25.....	1.1 تعريف السلوك العدواني
26.....	2.1 أنواع السلوك العدواني
26.....	1.2.1 العدوان اللفظي
26.....	1. 2. 2 العدوان الجسدي
27.....	1. 2. 3 العدوان الرمزي
27.....	1. 2. 4 العدوان المستبدل
27.....	1. 2. 5 السلوك العدواني المباشر
28.....	1. 2. 6 السلوك العدواني الغير المباشر
28.....	1. 2. 7 عدوان الخلاف و المنافسة
28.....	1. 2. 8 العدوان نحو الذات
28.....	1. 2. 9 العدوان المفاجئ
29.....	2- أسباب السلوك العدواني وطرق ضبطه
29.....	2. 1 أسباب السلوك العدواني
30.....	2. 2 طرق ضبط السلوك العدواني
31.....	3- التفسيرات النظرية للسلوك العدواني
31.....	3. 1 نظرية الغرائز
32.....	3. 2 النظرية البيولوجية
33.....	3. 3 النظرية السلوكية
33.....	3. 3. 1 نظرية الإحباط
34.....	3. 3. 2 نظرية التعلم الاجتماعي
36.....	3. 3. 4 النظرية التحليلية

36.....	3. 5 النظرية المعرفية.....
37.....	4- العوامل المثيرة للعدوان.....
37.....	5. العدوان في الرياضة.....
38	5. 1 أنواع العدوان في الرياضة.....
39.....	خلاصة.....

الفصل الثالث المراهقة:

41.....	تمهيد.....
42.....	1- مفهوم المراهقة.....
42.....	1. 1 تعريف المراهقة لغة.....
42.....	1. 2 تعريف المراهقة اصطلاحا.....
43.....	2- أنواع المراهقة ومراحلها.....
42.....	2. 1 أنواع المراهقة.....
43.....	2. 1. 1 المراهقة المتكيفة.....
43.....	2. 1. 2 المراهقة الانسحابية.....
43.....	2. 1. 3 المراهقة العدوانية.....
43.....	2. 1. 4 المراهقة الجانحة.....
44.....	2. 2 مراحل المراهقة.....
44.....	3- خصائص النمو في فترة المراهقة العامة والخاصة بالمراهقة المتوسطة.....
44.....	3. 1 خصائص النمو في فترة المراهقة بصفة عامة.....
44.....	3. 1. 1 خصائص النمو الجسمية.....
45.....	3. 1. 2 خصائص النمو العقلية.....
46.....	3. 1. 3 خصائص النمو الانفعالي.....
46.....	3. 1. 4 خصائص النمو الاجتماعي.....
47.....	3. 1. 5 خصائص النمو الأخلاقي.....
47.....	3. 1. 6 خصائص النمو الحركي.....
47.....	3. 2 خصائص النمو مرحلة المراهقة المتوسطة.....

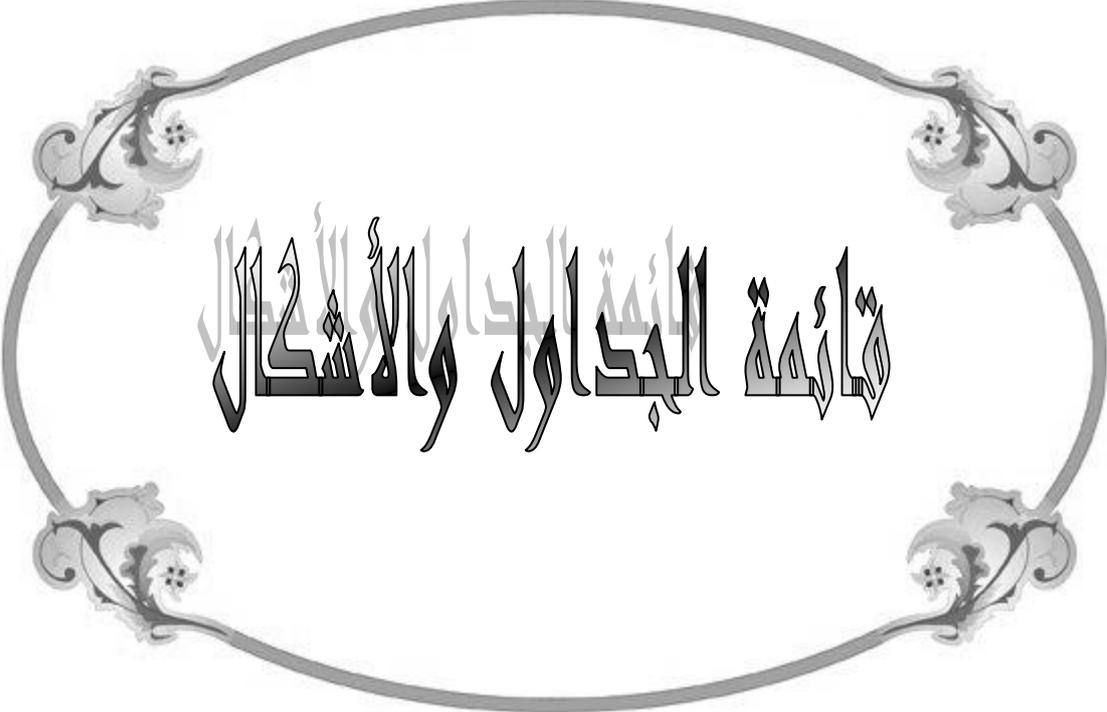
- أ. خصائص النمو الجسدي.....47
- ب. خصائص النمو العقلي المعرفي.....48
- ت. خصائص النمو الاجتماعي.....48
- ث. خصائص النمو الحركي49
- ج. خصائص النمو الانفعالي الوجداني للمراهق.....49
4. مشاكل المراهق وطرق علاجها50
4. 1 مشاكل المراهقة.....50
- أ. المشاكل النفسية.....50
- ب. المشاكل الانفعالية.....50
- ت. المشاكل الصحية.....51
- ث. المشاكل الجنسية.....51
- ج. المشاكل الاجتماعية.....52
4. 2 طرق علاج المشاكل التي يمر بها المراهق.....53
5. علاقة المراهق بالرياضة.....55
- 56.....خلاصة

الباب الثاني: الفصل التطبيقي

الفصل الأول: التعريف بمنهجية البحث

- 1- المنهج ومجتمع وعينة البحث.....57
1. 1 منهج البحث.....57
1. 2 مجتمع وعينة البحث.....57
1. 3 متغيرات البحث.....58
2. مجالات البحث.....58
2. 1 المجال المعرفي.....58
2. 2 المجال الزماني.....58
3. أدوات البحث.....58
3. 1 الاستبيان.....58
3. 2 أهم الدراسات59

59.....	أ. الدراسات الاستطلاعية.....
59.....	ب. الدراسة الرئيسية.....
60.....	3.3 الوسائل الإحصائية و الجداول المستعملة.....
60.....	أولاً. الوسائل الإحصائية.....
61.....	ثانياً. التعريف بالجداول المستعملة.....
105.....	الاستنتاج العام.....
107.....	الخاتمة.....
108.....	الاقتراحات والتوصيات.....



قائمة الجداول والأشكال

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
62	جدول (1) يبين توزيع المبحوثين على أساس الجنس	01
63	جدول (2) يبين توزيع المبحوثين على أساس المستوى التعليمي	02
64	جدول (3) يبين توزيع المبحوثين الأقدمية في ممارسة الرياضة الترويحية	03
65	جدول (4) يبين ما يعنيه النشاط البدني للمراهق	04
67	جدول (5) يبين السلوك الذي يصدر عن المراهق في حالة غضبه	05
69	جدول (6) يبين مدى شعور المراهق بالقلق بدون سبب	06
71	جدول (7) يبين شعور المراهق أثناء ممارسة الرياضة	07
73	جدول (8) يبين الحالة النفسية للمراهق بعد الانتهاء من الرياضة	08
75	جدول (9) يبين المراهقين الرياضيين ومدى قلة عدوانيتهم	09
78	جدول (10) يبين علاقة الاحترام بين الرياضي المراهق وزملائه	10
80	جدول (11) يبين كيف يفضل المراهق ممارسة الرياضة	11
82	جدول (12) يبين أهمية الرياضة في توطيد العلاقات بين الزملاء	12
84	جدول (13) يبين شعور المراهق بعد تصرفه بسلوك مؤذ لزميله	13
86	جدول (14) يبين مدى شعور المراهق وهو يمارس الرياضة بأنه داخل أسرته	14
88	جدول (15) يبين رد فعل المراهق الرياضي بعد تعرضه للعدوان من طرف زميله	15
91	جدول (16) يبين قدرة الرياضة في التقليل من انفعال المراهق	16
93	جدول (17) يبين تأثير مضايقات الغير على المراهق الرياضي	17
95	جدول (18) يبين طريقة نقاش المراهق الرياضي مع الزملاء	18
97	جدول (19) يبين قدرة المراهق على التحكم في انفعالاته	19
99	جدول (20) يبين قدرة الرياضي على التلطف بكلمات جارحة حين غضبه	20
101	جدول (21) يبين مدى قدرة المراهق على اتخاذ قرارات لحظة غضبه	21

الصفحة	قائمة الأشكال	الرقم
62	التمثيل البياني للجدول رقم (1)	01
63	التمثيل البياني للجدول رقم (2)	02
64	التمثيل البياني للجدول رقم (3)	03
65	التمثيل البياني للجدول رقم (4)	04
67	التمثيل البياني للجدول رقم (5)	05
69	التمثيل البياني للجدول رقم (6)	06
71	التمثيل البياني للجدول رقم (7)	07
73	التمثيل البياني للجدول رقم (8)	08
75	التمثيل البياني للجدول رقم (9)	09
78	التمثيل البياني للجدول رقم (10)	10
80	التمثيل البياني للجدول رقم (11)	11
82	التمثيل البياني للجدول رقم (12)	12
84	التمثيل البياني للجدول رقم (13)	13
86	التمثيل البياني للجدول رقم (14)	14
88	التمثيل البياني للجدول رقم (15)	15
91	التمثيل البياني للجدول رقم (16)	16
93	التمثيل البياني للجدول رقم (17)	17
95	التمثيل البياني للجدول رقم (18)	18
97	التمثيل البياني للجدول رقم (19)	19
99	التمثيل البياني للجدول رقم (20)	20
101	التمثيل البياني للجدول رقم (21)	21



مقدمة:

إن المتتبع لسيرورة التطور الحضاري خلال الحقب و الأزمنة السابقة مقارنا إياها بالتطور الحضاري في حقبنا الزمنية يلاحظ التطور العظيم الذي شهده العصر من جميع النواحي العلمية والاقتصادية و الاجتماعية ، بما في ذلك العلوم الحديثة مكونا بذلك كلا متكاملًا يسعى لأجل غاية واحدة و مشتركة ألا وهي ترقية الإنسان ، ومحاولة إبعاده بأقصى قدر ممكن عكس ما كانت تسعى إليه الحضارات التي سبقت حضارتنا بحيث كانت تولي أغلب اهتماماتهم للثروة المادية، ومع تطور العلوم بما في ذلك العلوم الإنسانية وعلم النفس بدا واضحا لنا الاهتمام الكبير بمراحل النمو التي يمر بها الفرد. وتعد مرحلة المراهقة من أخرج مراحل النمو التي يمر بها الإنسان في حياته، إذ يتم تزايد نموه بشكل سريع لينتقل بعد إلى الرجولة ، وهي مرحلة المشاركة الفعلية في المحيط الاجتماعي حيث يشعر الشاب في هذه المرحلة بالاستقلالية وعدم اعتماده علي الغير، لذلك فإن الاهتمام بهذه المرحلة أمر ضروري ، لأن المراهق يتعرض فيها لمعاننات من جراء الصراع بين واقعه وبين طموحه وخيالاته التي يعيشها ، فالتغيرات التي تطرأ عليه من عدة نواحي تؤثر عليه نفسيا واجتماعيا وانفعاليا ، وبهذا يصبح عرضة للانحراف وإتباع السلوكيات السيئة، كسلوكه السلوكيات العدوانية اتجاه نفسه أو اتجاه الآخرين حيث أصبحت هذه الظاهرة مشكلة العصر، ومن الأمور التي زادت من انتشار هذا السلوك عند المراهقين ناهيك عن خصائص النمو في هذه الفترة هي الظروف الراهنة في ظل التحولات الاجتماعية و الاقتصادية و الإحباط و التقليد وكذا التأثير بوسائل الإعلام وبهذا استفحلت ظاهرة السلوك العدواني فنري أن المراهق يقلل احترامه لزملائه وحتى للكبار ويتلفظ ألفاظا جارحة ويتعدى ذلك إلي الضرب.

ووعيا منا بالأهمية الكبرى لمساهمة الرياضة في بناء الشخصية السوية خاصة في هذه المرحلة بحيث يظهر ذلك جليا في تزايد الاهتمام العالمي لممارسة النشاط الرياضي ولجوء معظم المنظمات الرياضية و مدارس علم النفس الرياضي و البرامج التعليمية إلي وضع الرياضة كوسيلة للترفيه و العلاج ومن أجل التقليل من حدة التوتر و القلق.

ومن هنا كان اختيارنا لهذا الموضوع، حيث تكمن أهمية بحثنا في إبراز أثر الرياضة الترويحية في خفض السلوك العدواني للمراهقين، فقمنا بدراسة مرحلة المراهقة مركزين بذلك عن خصائص المراهقة المتوسطة نظرا لكثرة انتشار السلوك العدواني بها.

الفصل التمهيدي

1. الإشكالية:

إن السلوك العدواني أصبح حقيقة واقعية موجودة في جميع دول العالم ، وهي تشتغل كافة المختصين بشكل خاص والمجتمع بشكل عام وهذا بسبب ما تتركه من آثار سلبية علي المجتمع إذ يجب تضافر الجهود المشتركة من طرف جميع الجهات المعنية لكون السلوك العدواني ظاهرة اجتماعية بالدرجة الأولى و انعكاساتها السلبية تؤثر علي المجتمع بأسره . ونظرا لخطورة الظاهرة وارتباطها بكثير من المتغيرات ذات الصلة بنمو شخصية الفرد اجتماعيا و نفسيا لذا وجب الاستعانة بالتقدم العلمي في فهم مراحل نمو الفرد خاصة مرحلة المراهقة التي تعد من أهم المراحل العمرية لبروز هذه الظاهرة،حيث أن المراهق عضو حساس في المجتمع .

حيث أن المراهق عضو حساس في المجتمع ، وتعد المراهقة من أخطر المراحل التي يمر بها الإنسان ضمن أطواره المختلفة التي تتسم بالتجدد المستمر والترقي في معارج الصعود نحو الكمال الإنساني.

ومن هنا يعتبر مشكل العدوان من أهم المشاكل التي شغلت اهتمام الباحثين وهذا لانتشارها المفزع غي مجتمعنا وهذا ما أدى بالساهرين علي هذا المجال للقيام بعدة ملتقيات وكذا دراسات لتقصي هذه الظاهرة

و بما أن الرياضة بصفة عامة و الرياضة الترويحية بصفة خاصة ذات أهمية كبيرة لما تكسبه من فوائد نفسية واجتماعية وتعليمية للفرد، ومع استفحال ظاهرة العنف نسجل اليوم ارتفاعا مخيفا. حيث أن مخلفات هذا الارتفاع المذهل لهذا الأخيرة دفعنا للبحث عن الوسائل التي تمكننا من الوقاية من هذا السلوك وانطلاقا من أن الترويح يعد نشاطا هادفا فهو يسهم في تنمية وتطوير شخصية الفرد من خلال المشاركة في ممارسة أنشطته المختلفة ،و يعد الترويح الرياضي أكثر الأنواع تأثيرا علي الجوانب البدنية والنفسية للفرد بصفة عامة والمراهق بصفة خاصة .

الفصل التمهيدي

وهذا ما دفعنا للطرح التساؤل التالي:

2_ ما مدى تأثير الرياضة الترويحية في خفض السلوك العدواني للمراهق داخل المجتمع الذي يعيش فيه؟

وانطلاقاً من التساؤل العام نطرح الأسئلة الجزئية التالية:

- هل للرياضة الترويحية دوراً في التقليل من الاضطرابات النفسية المؤدية للسلوك العدواني للمراهقين ؟

- هل تساهم الرياضة الترويحية في تعزيز العلاقات الاجتماعية للمراهقين؟

- هل الرياضة الترويحية تساعد المراهقين علي التحكم في انفعالاتهم ؟

3-الفرضيات:

ومن خلال التساؤل العام والتساؤلات الجزئية طرحنا فرضياتنا علي النحو التالي :

3-1 الفرضية العامة :

للرياضة الترويحية دور جوهري في امتصاص السلوك العدواني للمراهقين (15_18) سنة

3-2 الفرضيات الجزئية:

1. تلعب الرياضة الترويحية دوراً فعالاً في التقليل من الاضطرابات النفسية المؤدية للعدوان لدى المراهقين .

الرياضة الترويحية تساهم بشكل فعال في توطيد العلاقات الاجتماعية للمراهقين .

تساعد الرياضة الترويحية المراهقين علي التحكم في انفعالاتهم.

4- أهمية البحث:

تتمثل أهمية البحث في كون الرياضة الترويحية تساهم إسهاما كبيرا في التقليل من ظاهرة العدوان و باعتبارها جزء متكامل من الرياضة بصفة عامة، فهي تعمل من أجل تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى الفرد من خلال الأنشطة والتمارين .و بذلك فهي لا تقل أهمية عن باقي أنواع الرياضة الأخرى، وتتمثل الأهمية الكبرى في العنصر البشري وخاصة المراهق الذي هو جيل المستقبل .

5- أهداف البحث:

تهدف هذه الدراسة لمحاولة التحقق من صحة فرضياتنا و التي مفادها أن الرياضة الترويحية تؤثر في المراهقين تأثيرا إيجابيا ، من حيث تخفيض عدوانية المراهقين وتوطيد علاقتهم داخل المجتمع

6_ أسباب البحث:

- لفت الانتباه و التنويه بأهمية الرياضة الترويحية.
- إبراز مكانة الرياضة الترويحية في خفض السلوك العدواني للمراهقين.
- البحث عن سبل لبناء شخصية سوية للمراهقين.
- الاهتمام بمرحلة المراهقة، وبالمراهق كونه عنصر حساس في المجتمع .
- كون ظاهرة السلوك العدواني تمس شريحة كبيرة من الفئة الاجتماعية وهي فئة المراهقين.

7_ صعوبات البحث :

- قلة المراجع و المصادر المتعلقة بموضوع بحثنا.
- ضيق الوقت المخصص للبحث .

8_ مصطلحات البحث:

• الترويح:

إن مصطلح الترويح Recréation يعني إعادة الخلق إذ أن المقطع الأول من المصطلح Re يعني إعادة، بينما الجزء منه création يعني الخلق، ويفهم أيضا من مصطلح الترويح علي أنه التجديد أو الانتعاش¹.

• العدوانية:

هو سلوك هجومي منطوي علي الإكراه و الإيذاء وبهذا المعني يكون العدوان اندفاعيا ، وهجوميا يصبح معه ضبط النفس و التوازن ضعيف²

• السلوك العدواني:

هو التعويض عن الإحباط المستمر الذي قد يتعرض له الإنسان في مواقف عدة، ويقصد منه إيذاء الشخص الآخر أو جرحه³.

• المراهقة:

هي فترة تسودها مجموعة من التغيرات التي تحدث في نمو الفرد، الحسي و العقلي و النفسي و الاجتماعي، وفيها تحدث الكثير من التغيرات التي تطرأ على الغدة الجنسية والتغيرات الجسمية والعقلية⁴.

9. الدراسات السابقة:

يعد السلوك العدواني من المواضيع التي ناقشها الكثير من الباحثون والعلماء و هذا لكثرة انتشارها وخاصة بين المراهقين وفي وقتنا الحالي ومن أهم الدراسات لدينا:

¹ د، محمد محمد الحماحي ، د عابدة عبد العزيز مصطفي ، الترويح بين النظرية والتطبيق ط2 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .

² نعيم الرفاعي ، سيكولوجية التكيف ، مطبعة ابن حبان ، ط5، 005 ، 1984 ، ص80 .

³ عبد الرحمان العيسوي ، سيكولوجية الجنوح ، دار النهضة العربية ، بيروت ، 1984 ، ص 80 .

⁴ عبد الرحمان العيسوي ، سيكولوجيا المراهق والمسلم المعاصر ، دار الوثائق الكويت ، 1987 ص 22 .

الفصل التمهيدي

1. دراسة العكرين سعيد و معروف حسن ، ممارسة الرياضة في ظل حصة التربية البدنية و الرياضية وعلاقتها بالسلوكيات العدوانية لدى تلاميذ الطور الثانوي. 2008-2009
ومن أهم نتائج دراستهم : حصة التربية البدنية تساعد المراهقين في خفض السلوكيات العدوانية لديهم .

2. أهمية النشاط البدني في التقليل من السلوكيات العدوانية لدى تلاميذ الطور الثالث لسنة 2003-2004.

ومن بين أهم النتائج التي تحصل عليها أعضاء البحث:

ممارسة النشاط البدني يقلل من السلوكيات العدوانية لدى المراهقين .

3. دراسة واضح الأمين ، دور التربية البدنية والرياضية في خفض السلوك العدواني للمراهقين الطور الثانوي 2004-2005

ومن بين النتائج المحصل عليها :

للتربية البدنية والرياضية دورا هاما في التخفيض من السلوكيات العدوانية اللفظية للمراهقين.

4. دراسة مديحه منصور (1981) علي عينة اشتملت 219 تلميذ، أسفرت النتائج علي ارتباط إيجابي بين العدوان و التكيف السيئ، كما ظهرت فروق دالة إحصائيا بين الذكور و الإناث في العدوان تفوق فيها الذكور.

5. دراسة ستباين وهوفمان Stein et Hoffman عن العدوانية عند الذكور والإناث توصلت الدراسة علي الفروق الدالة بين متوسطات درجات العدوانية عند الذكور لا تعود إلي الفروق بين الجنسين ، وإنما تعود إلي أساليب التنشئة الاجتماعية التي يتبعها الآباء مع كل من الذكور و الإناث فهي في الحقيقة فروق ثقافية واجتماعية .

الفصل الأول

الفصل الأول: الرياضة الترويحية.

- ❖ تمهيد.
- ❖ مفهوم التروييح.
- ❖ أهمية التروييح.
- ❖ أنواع التروييح.
- ❖ تعريف التروييح الرياضي.
- ❖ أهداف التروييح الرياضي.
- ❖ خصائص التروييح الرياضي.
- ❖ الدين الإسلامي و التروييح.
- ❖ خلاصة.

تمهيد:

يعتبر النشاط البدني الرياضي بألوانه المتعددة ميدانا من ميادين التربية وعنصرا قويا لإعداد الفرد الصالح في مختلف الأعمار السنية ، من خلال تزويده بخبرات ومهارات واسعة تمكنه من التكيف مع مجتمعه وتجعله قادرا لتشكيل حياته وتساعده في مسايرة تقدم العصر وتطوره، هذا بالتأثير على صحة الفرد البدنية والعقلية والخلقية والحركية أو المهارات في أدائها من خلال لون من ألوان النشاط البدني الرياضي، في حين تكون احتياجات المراهق كلها مؤمنة من محيط، ما يجعله يواجه كل نشاطاته نحو اللعب.

1. مفهوم الترويح :

إن مصطلح الترويح بلفظه العربي لم يستخدم إلا قليلا ، في الكتابات الاجتماعية العربية بل استخدمت في مكانها ألفاظ أخرى مثل الفراغ اللهو ، اللعب وهي في اللغة العربية مشتقة من فعل راح ومعناها السرور والفرح ¹.

ويرى رومني **Romney** أن الترويح هو نشاط ومشاعر ورد فعل عاطفي وأنه سلوك وطريقة لتفهم الحياة

بينما يوضح **Nach** أن وقت الفراغ هو تلك الأوجه من النشاط التي تجلب للفرد السعادة وتتيح له الفرصة للتعبير عن الذات وتتفق والدوافع وتتوافر فيها حرية الاختيار.

بينما يرى **Kraus** أن الترويح هو تلك الأوجه من النشاطات أو الخبرات التي تنتج عن وقت الفراغ ، والتي يتم اختيارها وفقا لإرادة الفرد وذلك بغرض تحقيق السرور والمتعة لذاته واكتساب للعديد من القيم الشخصية والاجتماعية والفرح ².

2. أهمية الترويح:

يعد الترويح مظهرا من مظاهر النشاط الإنساني وله دور هام في تحقيق التوازن بين العمل والراحة من عنائه، وله إسهامات في تحقيق السعادة للإنسان ، وتشير الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية وللترويح (AAHPER) إلى إسهامات الترويح في الحياة العصرية ، في النقاط التالية :

- تحقيق الحاجات الإنسانية للتعبير الخلاق عن الذات .
- تطوير الصحة البدنية والصحة الانفعالية و الصحة العقلية للفرد.
- التحرر من الضغوط والتوتر العصبي المصاحب للحياة العصرية .
- توفير حياة شخصية وعائلية زاخرة بالسعادة والاستقرار .
- تنمية ودعم القيم الديمقراطية ³.

¹ R-Mde casablanca sociabilité et loisirs chez l'enfant de la chaux et niestlé .paris -1968 -P42 .

² .د محمد محمد الحماحي ، د عابدة عبد العزيز مصطفى : الترويح بين النظرية والتطبيق ، ط2 مركز الكتاب والنشر ، القاهرة ، 1998 ص 29 .

³ .د محمد محمد الحماحي ، د عابدة عبد العزيز مصطفى (المرجع نفسه) ص 34_35 .

- وقد أجمع العلماء علي مختلف تخصصاتهم في علم البيولوجيا والنفس والاجتماع بأن الأنشطة الرياضية والترويحية هامة عموما وللخواص بالذات وفيما يلي عرض لهاته الأهمية من مختلف النواحي :

2. 1 الأهمية البيولوجية:

إن البناء البيولوجي للجسم البشري يحتم ضرورة للحركة حيث اجمع علماء البيولوجي المتخصصين في دراسة الجسم البشري على أهميتها في الاحتفاظ بسلامة الأداء اليومي المطلوب من الشخص العادي والشخص الخاص، برغم اختلاف المشكلات التي قد يعاني منها الخواص لأسباب عضوية واجتماعية وعقلية، فإن الأهمية البيولوجية للترويح للخواص هو ضرورة التأكيد على الحركة¹.

2. 2 الأهمية الاجتماعية:

إن مجال الترويح يمكن أن يشجع على العلاقة الاجتماعية بين الأفراد ويخفف من العزلة والانطواء علو الذات، ويستطيع أن يحقق انسحابا وتوافقا بين الأفراد فالجلوس جماعة في مقهى أو في نادي أو مع أفراد الأسرة وتبادل الآراء والأحاديث من شأنه أن يقوي العلاقات الجيدة بين الأفراد، ويجعلها أكثر إخوة وتماسكا، ويبدو هذا جليا في البلدان الأوربية الاشتراكية حيث دعت الماسة إلى الدعم الاجتماعي خلال أنشطة أوقات الفراغ لأحداث المساواة المرجوة والمرتبطة بظروف العمل الصناعي².

2. 3 الأهمية النفسية:

تكمن الأهمية النفسية للرياضة والترويح حسب مدرسة التحليل النفسي (سيجموند فرويد) في مبدأين هاميين:

- 1- السماح لصغر السن للتعبير عن أنفسهم خصوصا خلال اللعب.
- 2- أهمية الاتصالات في تطوير السلوك، حيث من الواضح أن الأنشطة الترويحية تعطي فرصا هامة للاتصالات بين المشترك الآخر.

¹: أمين أنور الخولي، أسامة كامل راتب، التربية الحركية للطفل ط2 دار الفكر العربي، القاهرة، 1992، ص150 .
²: حزان محمد رضا القزوني، التربية الترويحية، دار العربية للطباعة، بغداد، 1978، ص20

وتبرز أهمية الترويح عند مدرسة الجشطالت على أن الأنشطة الترويحية تساهم مساهمة فعالة في اللمس والنظر والسمع والتذوق والشم، لذلك فإن الخبرة الرياضية والترويحية هامة عند تطبيق مبادئ المدرسة الجشطالطية.

أما نظرية " ماسلو " تقوم على أساس إشباع الحاجات النفسية، كالحاجة إلى الأمن والسلامة، وإشباع الحاجة إلى الانتماء وتحقيق الذات وإثباتها والمقصود بإثبات الذات أن يصل الشخص إلى مستوى عال من الرضا النفسي والشعور بالأمن والانتماء¹.

2. 4 الأهمية الاقتصادية:

إن الإنتاج يرتبط بمدى كفاءة العامل ومثابرتة على العمل، واستمراره النفسي والبدني وهذا لا يأتي إلا بقضاء أوقات الفراغ جيدة في راحة مسلية، وأن الاهتمام بالطبقة العامة في ترويحها وتكوينها سليما قد يكون من الإنتاجية للمجتمع، فيزيد كميتها ويحسن نوعيتها ولقد بين " فرنارد " في هذا المجال أن تخفيض ساعات العمل من 96 ساعة إلى 55 ساعة في الأسبوع قد يرفع الإنتاج بمقدار 5 في الأسبوع².

2. 5 الأهمية التربوية:

بالرغم من أن الرياضة والترويح يشملان الأنشطة التلقائية فقد أجمع العلماء أن هناك فوائد تربوية تعود على المشترك، من بينها ما يلي:

- تعليم مهارات وسلوك جديدة.
- تقوية الذاكرة.
- تعليم حقائق المعلومات واكتساب القيم.³

¹. حزان محمد رضا القزوني، التربية الترويحية، دار العربية للطباعة، بغداد 1978، ص20

². محمد نجيب توفيق: الخدمات العالمية بين التطبيق والتشريع، مكتبة القاهرة الحديثة، ط1967، ص560

³ (2)-domart ,nouvo larousse medicale,librairie la rousse,paris,1986,p58.

2. 6 الأهمية العلاجية:

يرى بعض المختصين في الصحة العقلانية، إن الترويح يكون المجال الوحيد الذي تستمر فيه عملية التوازن النفسي "حينما نستخدم أوقات فراغنا استخداما جيدا في الترويح (تلفزيون، موسيقى سينما، رياضة، سباحة)، شريطة أن لا يكون الهدف منها تمضية وقت الفراغ كل هذا من شأنه أن يجعل الإنسان أكثر توافقا مع البيئة وقادرا على الخلق والإبداع كما تلخصه من توترات العصبية، وربما تكون اللعاب واللجوء إلى الترويح بأنواعه خير وسيلة لعلاج بعض الاضطرابات العصبية¹.

3. أنواع الترويح:**3. 1 الترويح الثقافي:**

ويلعب دورا في تنمية الشخصية الإنسانية وتفتحها، وضروري لمعرفة الفرد لوسطه ويساهم في إدماج الإنسان في بيئته الاجتماعية، وله عدة أوجه كالقراءة، الكتابة، الراديو، والتلفزيون.

3. 2 الترويح الفني:

يطلق كذلك على الأنشطة الترويحية الفنية مصطلح الهوايات الفنية، وهي أنشطة ترويحية تمنح الفرد الإحساس والجمال والإبداع والابتكار والتذوق، وتعمل على اكتسابه القدرات والمهارات وتنمي المعلومات، ويمكن تقسيم الهوايات إلى أنواع مثل:

3. 2. 1 هوايات الجمع: مثل جمع العملات والطوابع، الأشياء الثرية القديمة التوقيعات...الخ.

3. 2. 2 هوايات التعلم: مثل التصوير، علم النبات، الفلسفة، التاريخ، فن الديكور،

3. 2. 3 هويات الابتكار: مثل فن الخزف، النحت الرسم، الفخار، الشغال اليدوية...الخ.

3. 2. 4 الفنون التشكيلية بأنواعها المختلفة.

¹. عطيات محمد خيطان: أوقات الفراغ والترويح، دار المعارف ط3، القاهرة 1982، ص64_ 63

3.3 الترويح الاجتماعي:

يضم هذا الصنف كل النشاطات التي تتضمن المعاملات والعلاقات الاجتماعية، كالمشاركة في جمعيات ثقافية كالجوس مع أفراد الأسرة، زيادة القارب والأصدقاء. كما يساهم الترويح الاجتماعي في إيجاد فرص التفاعل بين الأفراد والجماعات وتوثيق العلاقات والروابط بينهم في جو بالمرح والسرور والبعد عن التشكيلات والرسميات، ويقسم " كوربين " الأنشطة الترويحية الاجتماعية إلى:

أ- **الحفلات والرقصات:** مثل أعياد الميلاد، حفلات التخرج، الأعياد، حفلات التدشين.

ب- **الحفلات الترفيهية:** الألعاب البهلوانية، سهرات الغناء والموسيقى.

ت- **حفلات الأكل:** الولائم، العزائم، والمآدب، وحفلات الشاي.....إلخ.

3.4 الترويح الخلوي:

يعتبر الترويح الخلوي من الأركان الهامة في الترويح ويقصد به قضاء وقت الفراغ في الخلاء وبين أحضان الطبيعة، ويسهم في زيادة ميل الفرد للمغامرة والتعبير والبحث عن المعرفة والتجديد والتمتع بجمال الطبيعة وإكساب الفرد الاعتماد على نفسه والعمل مع الجماعة. والمقصود بالترويح الخلوي هو ذلك النوع الذي تشمل برامجه مختلف أوجه النشاط التي تتم بعيدا عن الأماكن المغلقة والتي تتم خارجها، كما أنها تتضمن الأنشطة ذات العلاقة المباشرة بالطبيعة وبعواملها، والتي من خلالها يستمتع الفرد بالجمال ويفهم الطبيعة¹.

3.5 الترويح العلاجي:

الترويح التجاري هو مجموعة الأنشطة الترويحية التي يتمتع بها الفرد نظير مقابل مادي ويرى البعض إن الترويح التجاري يدخل في نطاقه السينما، المسرح، الإذاعة، التلفزيون، الصحف والجرائد

¹ طه عبد الرحيم طه، مدخل إلى الترويح، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2006، ص39

وغيرها من المؤسسات الترويحية التجارية السابق ذكرها مؤسسات لخدمة ورعاية جميع أفراد الشعب للمساعدة في تمتيهم تنمية شاملة، وهي ملك للدولة وتستغلها لصالح الشعب وليس لصالح رأس المال¹.

3. 6 الترويح الرياضي:

يعتبر الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في برنامج الترويح لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشاملة للفرد، بالإضافة إلى أهمية في التنمية الشاملة للشخصية من النواحي البدنية والعقلية والاجتماعي. إن مزاوله النشاط البدني سواء كان بغرض استغلالها وقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول إلى المستويات العالية

يعتبر طريقا سليما نحو تحقيق الصحة العامة، حيث أن خلال مزاوله ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية بالإضافة إلى تحسين عمل كافة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي والعصبي².

3. 6. 1 أصناف وتقسيمات الترويح الرياضي:

وفقا لأراء كل من : رينولد كالسون ، جانيت ماكلين ، تيودور ديب ، جيمس بيترسون ، فإنه يتم تقسيم مناشط الترويح الرياضي إلى المجموعات الرئيسة التالية³.

أ. الألعاب و المسابقات ذات التنظيم البسيط:

تستثير تلك الألعاب و المسابقات ميول واهتمام الأطفال و صغار السن وتعتمد تلك المناشط علي بعض القوانين أو بعض القواعد لتنظيمها ، كما أن الاشتراك في مناشطها لا يحتاج إلي مستوى عال من المهارة أو الأداء ، إلا أنه يمكن لمختلف الأعمار في تلك المناشط وبما يتفق مع مستوى قدراتهم البدنية والعقلية و اهتماماتهم وميولهم، ومن أمثلة تلك الأوجه من النشاط ألعاب الكرة ، التنابح ، ألعاب الرشاقة ، ألعاب الرقص و الغناء ، ألعاب اقتفاء الأثر .

ب. الألعاب و المسابقات الفردية:

¹ عطيات محمد خطان: أوقات الفراغ والترويح، دار المعارف ط3، القاهرة 1982، ص64 .

² عطيات محمد خطان: المرجع نفسه، ص 63_64 .

³ محمد الحماحمي ، تأثير الجوانب الصحية علي النشاط البدني الرياضي ، ط1 ، دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان 1998 ، ص 09 .

يفضل بعض الأفراد ممارسة أوجه النشاط بمفردهم ، وربما قد يرجع ذلك إلي استمتاعهم بالأداء الفردي أو لصعوبة الاتفاق مع الأصدقاء أو الزملاء علي ممارسة نوع معين من النشاط أو لصعوبة الاتفاق علي وقت معين للممارسة ،ومن أمثلة تلك الرياضات الفردية نجد : القنص صيد الأسماك ، الانزلاق أو التزلج علي الجليد أو علي الأرض ، المشي ، الجري ، الجولف الرمي بالسهم ، السياحة ركوب الدراجات... الخ .

ج. الألعاب الرياضية الزوجية :

وهناك بعض الألعاب الرياضية التي تستلزم اشتراك فردين علي الأقل للعب معا وذلك لنجاح المشاركة في النشاط ، ويطلق عليها مسمي الألعاب أو الرياضات الزوجية ومن أمثلة هذه الألعاب : التنس الأرضي ، الريشة الطائرة (بادمنتون)، تنس الطاولة ، المباروة ، كرة المضرب الخشبي (الراكت) ، الإسكواش .

د. الألعاب أو الرياضات الفرق :

تعد الألعاب أو الرياضات الجماعية التي تعتمد علي تكوين الفرق ذات أهمية للشباب ، و لذا فهي تتوافق مع اهتماماتهم ، كما أن الاشتراك في تلك المناشط يكون علي مستوي عال من التنظيم بالمقارنة بالمشاركة في الألعاب و الرياضات الأخرى لوجود بعض القواعد والتنظيمات التي يجب إتباعها لتنظيم رياضات الفرق ومن أمثلة تلك الرياضات نجد : كرة القدم ، كرة الطائرة ، كرة السلة ، كرة اليد ، الهوكي ، الرجبي¹.

4 تعريف الترويح الرياضي:

¹. محمد محمد الحماحي ، مرجع سابق ، ص 09_10.

هو ذلك النوع من الترويج الذي تتضمن برامجه العديد من المناشط البدنية و الرياضية ، كما أنه يعد أكثر أنواع الترويج تأثيراً علي الجوانب البدنية و الفسيولوجية للفرد الممارس لأوجه نشاطه التي تشتمل علي الألعاب و الرياضة¹.

5. أهداف الترويج الرياضي :

يري محمد الحمامي أن الترويج الرياضي (الرياضة للجميع) إسهامات في التأثير الإيجابي علي العديد من جوانب نمو المشاركين في ممارسة نمو نشاطه ، كما يهدف الترويج الرياضي إلي الوقاية من المتغيرات المدنية الحديثة و إلي زيادة المردود الإنتاجي لهؤلاء المشاركين في برامجه ، ولذلك فقد قام الحمامي بتحديد أهداف الترويج الرياضي وفقاً لطبيعة تلك الأهداف وذلك علي النحو التالي².

5.1 الأهداف الصحية :

وهي الأهداف المرتبطة بوجه عام بصحة الممارس بانتظام لمناشطها وتتضمن :

- تطوير الحالة الصحية للفرد .
- تنمية العادات الصحية المرغوبة.
- الوقاية و الإقلال من فرص التعرض للإصابة بأمراض القلب و الدورة الدموية.
- زيادة المناعة الطبيعية للجسم ومقاومته للأمراض .
- الحد من الآثار السلبية للتوتر النفسي وللقلق و للتوتر العصبي .
- التغذية الجيدة والمناسبة وفقاً لنوع الجهد المبذول في ممارسة النشاط.
- المحافظة على الوزن المناسب للجسم.

¹. عبد العاطي محمد عبد المنعم ، قياس اتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية نحو ممارسة الترويج الرياضي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، مصر سنة 2005 ، ص 07.

². محمد محمد الحمامي ، مرجع سابق ، ص 85 ، 86 .

2.5 الأهداف البدنية :

وتشمل الأهداف التي تهتم بالحالة البدنية للممارس بانتظام لمناشطها :

- تنمية اللياقة البدنية .
- تجديد مشاط وحيوية الجسم .
- المحافظة علي الحالة البدنية الجيد .
- الاحتفاظ بالقوام الرشيق .
- الوقاية من بعض انحرافات القوام .
- تصحيح بعض انحرافات القوام.
- الاسترخاء العضلي والعصبي،
- مقاومة الانهيار البدني في سن الشيخوخة .

3.5 الأهداف المهارية :

وهي الأهداف المرتبطة بتعليم و تنمية المهارات الحركية بوجه عام :

- تنمية الحس الحركي منذ الصغر .
- تعلقين المناشط الحركية التي تتميز ممارستها بطابع الاستمرارية علي مدى الحياة وذلك كألعاب الريشة الطائرة .. الخ .
- تنمية المهارات الحركية للفرد .
- تعلقين طرق أداء التمرينات الحديثة كالتمرينات الهوائية التي تؤدي من وضع الجلوس علي المقعد لتتناسب مع حالة بعض المرض أو المعاقين أو كبار السن .
- الارتقاء بمستوى أداء الموهوبين رياضيا.

5.4 الأهداف التربوية:

- وهي تلك الأهداف التي تهتم بالفرد الممارس لمناشطها من الجانب التربوي وتتضمن :
- تشكيل وتنمية الشخصية المتكاملة للفرد وتزويده بالعديد من الخبرات الحياتية.
 - استثمار أوقات الفراغ وتنمية الإحساس بحب الطبيعة وحياء الخلاء.
 - التفاؤل و النظر إلي الحياة بنظرة طموحة للمستقبل و الارتقاء بسلوك الفرد.
 - تنمية قوة الإرادة والتفوق علي الذات .
 - تنمية القيم الجمالية والتذوق الفني.
 - التعود علي احترام مواعيد الممارسة للنشاط بين الأفراد وبعضهم، وبين الجماعات و بعضها.

5.5 الأهداف النفسية :

- وهي الأهداف التي تهتم بالفرد الممارس لمناشطها من الجانب النفسي وتحتوي :
- تنمية الرغبة واستثمار دافعية الفرد نحو ممارسة النشاط الحركي .
 - تحقيق السعادة لحياة الفرد والترويح عن ذاته .
 - إشباع الميل للحركة أو للعب أو لهواية الرياضة.
 - التعبير عن الذات وتفريغ الانفعالات المكبوتة .
 - الحد من التوتر النفسي والعصبي الناتج عن ظروف الحياة في المجتمعات المعاصرة .
 - تحقيق الاسترخاء و التوازن النفسي للفرد.
 - تنمية مفهوم الذات .
 - إشباع الدافع للمغامرة ، والدافع للمنافسة .

5.6 الأهداف الاجتماعية:

- وهي تلك الأهداف التي تهتم بالجانب الاجتماعي للفرد الممارس بانتظام لمناشطها وتتضمن :
- التغلب علي ظاهرة العزلة الاجتماعية التي تسود المجتمع المعاصر بتكوين علاقات وصدقات مع الآخرين من الأفراد والجماعات.
- إشباع الحاجة من الالتقاء بالآخرين من ذوي الميول و الاهتمامات المشتركة.
- تحقيق التوافق الاجتماعي للأفراد والجماعات الممارسين لمناشطها .
- تشكيل في الاحتفالات و المهرجانات الرياضية و التعاون بين الجماعات وبعضها في تنظيمها.
- المشاركة في تشكيل السلوك الجماعي السوي .
- تنمية مهارات التواصل والتفاوض بين الجماعات وبعضها لدعم العمل الجماعي و ممارسة الحياة الاجتماعية الديمقراطية الناجحة .

5.7 الأهداف الثقافية:

- وتشمل الأهداف المرتبطة بتزويد الفرد بالعديد من أنواع المعرفة وتشمل :
- تزويد الفرد بالثقافة الرياضية، وتشكيل وتنمية مدركاته بأهمية الرياضة للجميع في الحياة العصرية.
- تشكيل اتجاهات ايجابية لدى الأفراد و الجماعات نحو ممارسة مناشطها .
- التعرف علي العديد من المناشط للترويح و التعرف علي الألعاب الشعبية .
- إدراك الفرد لقدرات ولحاجات الجسم للحركة .
- التعرف علي عوامل الأمان و السلامة المرتبطة بممارسة و بطبيعة الترويح الرياضي.
- تعلم الفرد الممارس لمناشط الرياضة للجميع لكيفية الوقاية من الإصابة وطرق معالجتها في حالة حدوثها
- فهم أفضل للبيئة المحيطة بالفرد .

5. 8 الأهداف الاقتصادية:

وهي تعتبر من الأهداف التي ترتبط بإنتاجية الأفراد و الجماعات الممارسين للترويح الرياضي وتتضمن:

- زيادة الرغبة والتحفيز للعمل و زيادة الكفاءة الإنتاجية للفرد .
- زيادة الإنتاج القومي للدولة .
- تحسين نوعية الحياة للأفراد و الجماعات و التقليل من النفقات العلاجية.
- التقليل من الفاقد الإنتاجي للمجتمع و الناتج عن خفض معدلات الجريمة وتقليص انتشار تعاطي المخدرات بين الأفراد¹.

6 . خصائص الترويح :

6. 1 الخصائص الخاصة للترويح :

- للترويح عدة خصائص تميزه عن غيره من النشاطات الأخرى، والتي تحدد أهميتها فيما يلي:
- **الهادفية:** بمعنى أن الترويح يعد هادفا وبناءا، إذ يسهم في تنمية المهارات والقيم والاتجاهات التربوية والمعرفية لدى الفرد الممارس للنشطة، وبالتالي التطوير وتنمية شخصية الفرد.
 - **الدافعية:** بمعنى أن الإقبال والارتباط بنشاطاته يتم وفق لرغبة الفرد من ذاته للمشاركة في نشاطاته، ومن ثم تكون المشاركة إرادية.
 - **الاختيارية:** بمعنى أن الفرد يختار نوع النشاط الذي يفضله عن غيره من النشاطات الترويحية الأخرى للمشاركة فيه².

¹ . د محمد محمد الحماحمي ، د عايدة عبد العزيز مصطفى : الترويح بين النظرية والتطبيق ، ط2 مركز الكتاب والنشر ، القاهرة ، 1998 ص 84_59 .

² . محمد حسين علوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، 1975 ص 154.

6. 2 الخصائص العامة للترويح:

هناك العديد من الخصائص التي يمكن أن يتسم بها الترويح، ومن أهمها ما يلي:

1- الترويح نشاط:

لابد من تحديد نوعية وطبيعة هذا النشاط، وفي هذا المجال يمكن تحديد المعايير التالية للنشاط

الترويحي:

أ- الترويح نشاط بناء:

يهدف إلى بناء شخصية الفرد، وبعيد عن النشاط الهدام الذي يسهم في إيذاء النفس أو الغير (لعب الميسر، المراهنة..... إلخ).

ب- الترويح نشاط اختياري:

اختيار الفرد بإرادته دون إجبار خارجي نوع النشاط الذي يميل إليه، وتتناسب مع قدرته وإمكانيته.

ت- الترويح نشاط ممتع وسار:

القصده منه منح الفرد المتعة والسرور والساعة كنواحي شعورية ذاتية عن هذا النشاط الترويحي.

2- الترويح يحدث في وقت الفراغ:

يقوم الترويح أساساً على وجود وقت الفراغ الذي يسمح للفرد بقدر من الحرية و التحلل من المسؤولية والمهام والواجبات المكلف بها في حياته و معاملاته و علاقاته الإنسانية¹.

7. الدين الإسلامي والترويح:

يعد الترويح أحد النظم الاجتماعية التي يسير عليها المجتمع، إذ يعد الترويح ضرورة من ضروريات الحياة، وكذلك ضرورة اجتماعية في بناء وتطوير شخصية المسلم ولذا يحرس الدين الإسلامي على استثمار أوقات الفراغ وعلى حسن توزيع الوقت بين العبادة والترويح عن النفس.

¹. محمد حسين علوي، المرجع نفسه، ص 154.

- وقد رأى الطبراني عن رسول الله صلى الله عليه وسلم قوله " إن أحب الأعمال إلى الله سبحانه وتعالى بعد الفرائض، إدخال السرور على المسلم "¹.

خلاصة:

¹ طه عبد الرحيم طه. مدخل إلى الترويح ط1 دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر. الإسكندرية 2006 . ص13

مما سبق يمكننا القول أن الترويح الرياضي يلعب دورا هاما في تنمية قدرات الفرد وعنصرا قويا لإعداده في مختلف الأعمار السنية من خلال تزويده بخبرات ومهارات واسعة تمكنه من التكيف مع مجتمعه وتجعله قادرا لتشكيل حياته ويساعده في مسايرة تقدم العصر وتطوره.

ومن هنا نقول أن للرياضة الترويحية أثر إيجابي وفعال على التلميذ المراهق في هذه السن الحساسة والمليئة بالانفعالات الجنسية والنفسية فهو يكسبه الراحة وطمأنينة النفس.

الفصل الثاني

الفصل الثاني: السلوك العدواني

- ❖ تمهيد.
- ❖ تعريف السلوك العدواني.
- ❖ أنواع السلوك العدواني.
- ❖ أسباب السلوك العدواني.
- ❖ طرق ضبط السلوك العدواني.
- ❖ التفسيرات النظرية للسلوك العدواني.
- ❖ العوامل المثيرة للسلوك العدواني.
- ❖ العدوان في الرياضة وأنواعه.
- ❖ خلاصة.

تمهيد:

لقد اختلف الباحثون في تقديم تعريفات حول السلوك العدواني، نظرا لاختلاف توجهاتهم النظرية و اختلاف الأبعاد والمقاييس المحيطة به و بالخصوص إذا تعلق الأمر بالمرهق.

فالسلوك العدواني هو بمثابة تعبير خارجي عن المشاعر العدوانية المكبوتة للفرد ، وحتى تكشف عن المتغيرات المساهمة في حدوث هذا السلوك ، ارتأينا التطرق في هذا الفصل إلي عرض مختلف هذه الظاهرة النفسية الاجتماعية ،من حيث تعريفها وأسبابها و العوامل المؤثرة فيها ونظرياتها .

1. مفهوم السلوك العدوان وأنواعه :

يعتبر السلوك العدواني التعبير الخارجي للمشاعر العدوانية المكبوتة، وقد اختلف الباحثون في تقديم تعريفات حول السلوك العدوان ينظرا لاختلاف توجهياتهم النظرية، و اختلاف الأبعاد والمقاييس المحيطة بهذا السلوك خاصة إذا تعلق الأمر بالمراهق.

1.1 تعريف السلوك العدواني:

العدوان لغة يعني الظلم الصريح¹.

أما العدوان في الدراسات النفسية فهو استجابة عنيفة، إصرار للتغلب علي العقبات من أي نوع كانت، بشرية أو مادية، فالعدوان سلوك انفعالي عنيف².

أما السلوك العدواني في نظر علماء علم النفس الاجتماعي فيعرف علي أنه ذلك السلوك الذي يستهدف إلحاق الأذى بالآخرين أو يسبب القلق لهم ، أو هو سلوك يقصد به المتعدي إيذاء الشخص الآخر كما أنه نوع من السلوك الاجتماعي يهدف إلي تحقيق رغبة صاخبة في السيطرة و إيذاء الغير أو الذات تعويضا عن الحرمان أو بسبب التثبيط³.

ويعرفه "سكوت 1950": "العدوانية ترجع بالضبط إلى طابع المصارعة التي يستخدم فيها وسائل معينة للقيام بالتهجم و القتال " ⁴.

¹ المنجد في اللغة والإعلام 1987 ص 493.

² د ، عبد الحميد الهاشمي ، علم النفس الاجتماعي ، جدة ، دار المشرق 1984، ص 231.

³ رومان محمد ، المجلة العلمية للثقافة البدنية و الرياضية ، جامعة مست غانم ، عدد 01 ، 1995 ص 09.

⁴ Richard .B.Ahdeman " manuel de psychologie du spart " – paris 1986 p. 260.261.

ويعرفه " نعيم رفيعي " بأنه سلوك هجومي صفته إلحاق الأذى بالشخص الخصم أو تكسير الأشياء التي تقابله¹.

1. 2 أنواع السلوك العدواني:

قسم علماء النفس العدوان من حيث شكله و الظروف المحيطة به إلي ما يلي:

1. 2. 1 العدوان اللفظي:

إن هذا النوع من العدوان لا يتعدى حدود الكلام ولا تكون ظاهرة الجنس مشاركة فيه ، ويكون العدوان باستعمال الألفاظ الجارحة السيئة ، والسب والشتم التي تؤدي إلي تعقيدات في العلاقات الإنسانية ولا تسهل التفاعل الإنساني².

وقد ينزع الشخص نحو العنف بصورة الصياح أو القول و الكلام، أو يرتبط السلوك العنيف مع القول البذيء الذي غالبا ما يشمل السب و الشتم ووصف الآخرين بالعيوب أو الصفات السيئة و استخدام كلمات أو جمل للتهديد³.

1. 2. 2 العدوان الجسدي:

ويكون فيه الجسد أو الجسم هو الأداة التي تطبق السلوك العدواني حيث يستفيد البعض من قوة أجسامهم في إلقاء أنفسهم أو صدم أنفسهم بالغير، ويستعمل البعض اليدين أو الأرجل كأدوات فاعلة في السلوك العدواني وقد تكون للأظافر و الأسنان أدوار مفيدة للغاية لهذا السلوك⁴.

¹ نعيم الرفاعي ، سيكولوجية التكيف ، مطبعة ابن حيان ط 03 ، القاهرة 1979 ، ص 231

² محمد جميل منصور ، قراءات في مشكلة الطفولة ،جدة 1984 ص 168 .

³ زكري أحمد الشر بيبي ، المشكلات النفسية عند الأطفال ، دار الفكر العربي القاهرة ط1، 1994 ص 88

⁴ زكري أحمد الشر بيبي ، نفس المرجع ، ص 86

1. 2. 3 العدوان الرمزي:

هو ذلك العدوان الذي يمارس فيه سلوكا يرمز فيه لاحتقار الآخر أو يقود إلي توجيه الانتباه إلي إهانة تلحق به كالامتناع عن النظر إليه أو الاستهزاء أو غير من الأساليب الرمزية¹.

1. 2. 4 العدوان المستبدل:

يظهر العدوان المستبدل في اتخاذ أي موضوع بديلا ليكون هدفا لتفريغ المشاعر العدوانية حيث يوجه الفرد العدوان إلي شخص آخر خلافا لمن تسبب له في الإحباط². ويكون في حالة استحالة العدوان المباشر علي مثير الاستجابة نظرا لقوة أو لعلو مكانته، أو للرفض الاجتماعي القاطع للاعتداء عليه، و خاصة إذ كان يمثل رمزا لقيمة اجتماعية راسخة مما يدفع بالفرد لتوجيه عدوانه نحو موضوع آخر مختلف و خاصة إذا كان الموضوع البديل متاحا و غير متوقع التعرض لعواقب سلبية من جراء الاعتداء عليه³.

1. 2. 5 السلوك العدواني المباشر:

في نظر " مصطفى الشرقاوي " أن هذا السلوك العدواني المباشر قد يكون ناتج عن القلق، و في هذه الحالة نري بأن الأطفال الذين يعانون من الإهمال و الحرمان يندفعون مباشرة حول الشخص أو الشيء الذي كان سببا في هذا الإحباط أو الفشل، كما أوضح أنه من الخطأ كبت المشاعر العدوانية حيث أن هذا الكبت قد يؤدي إلي القلق و التعصب النفسي، و أنه من الأفضل أن يتم التعبير عن هذه المشاعر العدوانية بين الحين و الآخر وعدم كبتها، وهذا للتقليل من حدة الضغط النفسي⁴.

¹ كاظم ولي أغا، علم النفس الفيزيولوجي، منشورات دار الأفاق الجديدة، دمشق، ط1 1969 ص 240 .

² عبد الرحمان عيسوي، سيكولوجية الجنوح، سيكولوجية الجنوح، منشأة المعارف، الإسكندرية 1984، ص80

³ زين العابدين درويش، علم النفس الاجتماعي، مطابع زمزم ط1 1983، ص 334

⁴ مصطفى الشرقاوي، علم الصحة النفسية، دار النهضة العربية، بدون طبعة، بيروت 1983 ص245

1. 2. 6 السلوك العدواني الغير مباشر:

يكون نتيجة لتأثير المحيط في بعض الأحيان ن ويتخذ هذا السلوك صورا غير مباشرة كإبداء الملاحظات أو الانتقادات الخارجية نحو الشخص ، كما قد يستعمل سلوكيات عدوانية غير مباشرة بصورة أخرى مثل الغش والخداع ليقوع بالآخرين في مواقف تضرهم و تلحق الأذى بهم¹.

1. 2. 7 عدوان الخلاف و المنافسة:

غالبا ما يكون السلوك العدواني حالة عابرة في سلوك الفرد نتيجة الخلاف وعدم تقبل الخسارة أثناء اللعب أو المنافسة، والغيرة و التحدي، أو في بعض المواقف الاجتماعية وعادة ما تنتهي نوبة العدوان بالتباعد بين الشخصين.

1. 2. 8 العدوان نحو الذات:

يهدف هذا الشكل من العدوان إلي إيذاء النفس وإيقاع الضرر بها ، ويتخذ صورا مختلفة ، مثل تمزيق الشخص لملابسه ، أو لطم وجهه أو شد شعره ، أو ضرب الرأس علي الحائط ، أو جرح الجسم بالأظافر أو حرق أجزاء من الجسم أو كيها بالنار أو السجائر².

1. 2. 9 العدوان المفاجئ:

هو عبارة عن انفجار نوبة من الغضب، والتي لا يمكن التحكم فيها، ويستعمل الشخص فيها جميع الوسائل كالضرب، و الشتم، والتوبيخ، والصراخ...الخ³.

¹مصطفى الشراوي ، مرجع نفسه .

² زكري أحمد الشرييني ن مرجع سابق .ص 86 .87

³ سامية محمد جابر، الانحراف و المجتمع، دار المعرفة الجامعية، 1997 ص 95

2. أسباب السلوك العدواني وطرق ضبطه:

2. 1 أسباب السلوك العدواني:

تختل أسباب العدوانية باختلاف التكوين النفسي و الاجتماعي للأفراد، وحسب أعمارهم وأهم تلك الأسباب نذكر ما يلي:

ينشأ السلوك العدواني كأسلوب مصطنع من الإحباط الذي يلقاه المراهقون أو ما يحسون به من نقص عمقي، نتيجة لنبذ معلمهم لهم، فالعدوانيون غالبا ما يستنفذون جانباً من وقت الأستاذ، و إعادة النظام وذلك يهدف إلي جلب انتباه الأستاذ لهم و الظهور أمامه بالمظهر البطولي.

بعض أفراد الأسرة تشجع الأبناء علي سلك سلوكيات سلبية مع أبناء الجيران، عن طريق الانتقام وتشجيعهم علي استخدام السلوك العدواني كسلاح لمجابهة الحياة¹.

إن المرحلة العمرية وما يرتبط بها من خصائص ارتقائية تشكل في حد ذاتها سياقاً يسهل من ظهور الاستجابة العدوانية ، ومن أكثر المراحل الارتقائية التي يكون فيها الفرد أكثر عدواناً في مرحلة الشباب ذلك أن الخصائص النفسية التي تميزه في هذه المرحلة تجعلهم أكثر انفعالا وأقل قدرة على إخفاء مظاهر غضبهم فضلا علي رغباتهم الملحة في تحقيق ذاتهم².

يحدث الإحباط حيث يحول عائق دون تحقيق الفرد لأهدافه وإشباعه لحاجاته ، إذ نجد فشل الفرد في الحصول علي ما يريد يثير الإحباط لديه والطاقة التي يولدها هذا الإحباط تدفعه علي الاعتداء علي ذلك العائق الذي يعتقد أنه السبب في منعه من تحقيق أهدافه و في حين عجز هذا الأخير عن اعتدائه علي هذا العائق يتجه بتلك الطاقة إلي هدف آخر³.

¹ د عبد الحميد الهاشمي، علم النفس و الاجتماع،جدة، دار المشرق ، سنة 1984 ، ص233

² جابر عبد الحميد ، النمو النفسي و التكيف الاجتماعي ،دار النهضة العربية ، القاهرة ، ص64 .

³ زين العابدين درويش ،علم النفس الاجتماعي ،مطابع زمزم ، ط01 ، القاهرة ، 1983،ص 336 .

ومن بين أسباب العدوان أيضا هو شعور الفرد بالإهمال من طرف أسرته يجعله يتبنى مواقف عدوانية كمحطات للفت الانتباه إليه ، وبأنه قادر علي تشويش محيط الأسرة¹.
يعتبر التعصب مهذا للسلوك العدواني لأنه يقدم التبرير المنطقي و الشحنة الانفعالية التي تحت الفرد علي ارتياب السلوك العدواني دون المبالاة بالنتائج.

يتعلم الفرد العدوان إما بشكل تلقيني مقصود من الآخرين وخاصة في مرحلة الطفولة أو بصورة غير مقصودة من خلال المشاهدة أو الملاحظة للآخرين وهم يتصرفون بطريقة عدوانية سواء في الواقع أو من خلال وسائل الإعلام وكل هذا يندرج تحت: التعلم التقليد والمحاكاة من أشخاص يتميز سلوكهم بالعدوانية ، وهؤلاء الأشخاص يعطون صورة واضحة للفرد عن تقنيات وأساليب السلوك العدواني².

2.2 طرق ضبط السلوك العدواني :

2.2.1 تقليل الحساسية التدريجي:

يتضمن هذا الأسلوب تعليم الفرد العدواني وتدريبه استجابات لا تتوافق مع السلوك العدواني كالمهارات الاجتماعية اللازمة ، مع تدريبه على الاسترخاء ، وذلك حتى يتعلم كيفية استخدام الاستجابات البديلة وبطريقة تدريجية ، وذلك لمواجهة المواقف التي تؤدي إلي ظهور السلوك العدواني.

2.2.2 أسلوب العزل وثمان الاستجابة :

يتم التوضيح للطفل هنا بأن قيامه بالسلوك العدواني لا يؤدي فقط علي عدم الحصول على مكافأ بل أن نتائج سلوكه هذا تعني العقاب .

¹ د عبد الحميد الهاشمي ، مرجع سابق ، 231

² زين العابدين درويش ، مرجع نفسه ، ص 336 .

2.2. 3 التعزيز التفاضلي :

يشمل هذا الإجراء على تعزيز السلوكيات الاجتماعية المرغوب فيها وتجاهل السلوكيات الاجتماعية غير المرغوب فيها، وقد أوضحت الدراسات إمكانية تعديل السلوك العدواني من خلال هذا الإجراء .

2.2. 4 توفير طرق لتفريغ العدوان:

هنا يتم تقديم وسائل بديلة متنوعة من أجل التخلص من الغضب أو تفريغ النزاعات العدوانية مثل اللعب و التمرينات الرياضية¹، حيث أن الاشتراك في النشاطات هي إحدى البدائل للتخلص من العدوان لأن اللعب يتطلب التعزيز والتلميذ في اللعب لا يضرب زميله وإنما يضرب لعبة أخرى ، وهذا لأن في اللعب قوة للتفيس عن الغضب².

وفي هذا السياق يري الباحث "بوري" أن الممارسة الرياضية تساعد على تقلص الدوافع العدوانية لدى الفرد و أعطي عدة أمثلة مثل أمريكا التي تشهد ممارسة رياضية مكثفة تنقص فيها استعمال العدوانية³.

3. التفسيرات النظرية للسلوك العدواني :

3.1 نظرية الغرائز :

يري مارتين هربت أنه إذا خضع العدوان للكبت، فستكون ضغوط وتوترات داخلية خطيرة و تؤدي في نهاية المطاف إلي توليد انفجار عنيف، وربما هدم، و إذا كان العدوان حاجة بيولوجية كالجوع والعطش فسيدفع الفرد للقيام بنشاط عدواني عنيف⁴.

¹ كشاد رايح ، النيف في اللعب ، رسالة ماجستير ، ص 143 .

² أحمد يحي خولة ، الاضطرابات السلوكية و الانفعالية ، دار الفكر للطباعة و النشر ، عمان ، ط 1 ، 2000 ، ص192.

³ كشاد رايح ، مرجع سابق، ص 144 .

⁴ محمود عبد الرحمان حمودة ، دراسة تحليلية العدوان ، مجلة علم النفس الهيئة المصرية العامة للكتاب العدد 27 ، 1993.

ويري " ماك دوجل " أن العدوان غريزة تعف بغريزة المقاتلة ، حيث يكون الغضب هو الانفعال الذي يكمن وراء هذه الغريزة ، و الغريزة عند " ماك دوجل " هي استعداد فطري ولها جوانبها الإدراكية المعرفية و النزوعية ، فهي تدفعها إلي الاهتمام بأنماط معينة من الأشياء و المواقف ، وهذا هو الجانب المعرفي لها ، وتطلب أيضا أن تشعر بانفعال خاص إزاء هذه الأشياء و المواقف ، وكذلك تدفعنا إلي أن نعمل إزاءها بطريقة خاصة ، و هذا هو جانبها النزوع¹.

3. 2 النظرية البيولوجية :

يربط علماء النفس التشريحيين مظاهر العدوان بتغيرات كيميائية داخلية ووظيفة عضوية تنشأ الجملة العصبية و الغدد ، و لاسيما الغدد الكظرية ، فهذه التغيرات الجسمية تعمل علي إفراز كمية زائدة من السكر في الكبد ليكون مصدرا للطاقة الهجومية².

ترتكز هذه النظرية علي بعض العوامل البيولوجية في الكائن الحي التي تحت علي العدوان كالصبغيات (الكر وموزونات) و الهرمونات و الجهاز العصبي المركزي والغدد الصماء ، و التأثيرات الكيميائية الحيوية و الأنشطة الكهربائية في المخ ، كما يفترض علماء النفس وجود أجهزة عصبية في المخ تحكم في أنواع معينة من العدوان³.

وتدل الأبحاث الحديثة علي أن اللوزة في المخ و أجزاء من الهيبوتلاموس من لها علاقة بالعنف و العدوان ، فمن الناحية الوظيفية للهيبوتلاموس (غدة موجودة في قاع المخ) فهو يرتبط ببعض الحالات الانفعالية و بالتغيرات الجسمية التي تصاحبها.

¹ عزت خليل عبد الفتاح ،وفاء عبد الجواد ، مجلة علم النفس ، فعالية برنامج لخفض السلوك العدواني باستخدام اللعب لدي الأطفال المعوقين سمعيا، العدد 50 أفريل ، 1990 .

² عبد الرحمان العيسوي ، موسوعة كتب علم النفس ، دار الطباعة لنشر و التوزيع بيروت ، ط1 ، 2000 ، ص166 .

³ عبد الطيف محمد خليفة ، دراسات في علم النفس الاجتماعي ، دار قباء للطباعة و النشر ، 1998 ص 208.

كما بينت الأبحاث علي أن الحالات التي يكون قد تلف فيها الهيبتولاموس أو تعطلت وظيفة نتيجة بعض الأورام قد انقلبت عن أصحابها الاتجاهات المألوفة للشخصية ، فظهرت سمات العنف و العدوان والنزاعات المضادة للمجتمع¹.

3.3 النظرية السلوكية:

يعد المنهج السلوكي منهجا مهما في تفسير السلوك العدواني ، حيث يري أن العدوانية هي عادة الهجوم لدي الشخص سواء كان عدوانا لفظيا أم ماديا (خليل قطب 1996- 110) ويرى أنصار الاتجاه السلوكي أن العدوانية تعتبر متغيرا من المتغيرات الشخصية ، كما أنها نوع من الاستجابات المتتحية والسائدة ، وفقا لهذا الاتجاه السلوكي ، تلعب العادة دورا أساسيا في العدوانية ومن هنا تكون العدوانية هي عادة الهجوم وتتخذ قوة الاستجابة العدوانية في الاتجاه السلوكي وفق أربع متغيرات هي مسببات العدوان تاريخ التعزيز و التدعيم الاجتماعي و المزاج².

وتتفرع النظرية السلوكية إلي نظريتين الأولى هي نظرية الإحباط و الثانية هي نظرية التعلم الاجتماعي:

3.3.1 نظرية الإحباط :

عمل " دولار ميلار " علي وضع نظرية الإحباط وهي من بين أكثر النظريات شيوعا لتفسير السلوك العدواني، فقد افترض أن الإحباط يسبب العدوان و أن العدوان هو استجابة فطرية للإحباط و تزداد شدته كلما زاد الإحباط و تكرر حدوثه ، و اعتبرا أن العدوان استجابة محتملة للإحباط لكن ليس نتيجة ضرورية وحتمية³.

¹ كاظم ولي آغا ، علم النفس الفيزيولوجي ، منشورات دار الآفاق الجديدة ، دمشق ط1 ، 1969 ص 240.

² ناجي عبد العظيم ، تعديل السلوك العدواني ، زهراء الثري ، القاهرة ، ط1 ، 2005 ص 27 .

³ معتز سيد عبد الله ، بحوث في علم النفس الاجتماع ، دار الطباعة للنشر و التوزيع ، القاهرة ط3 ، 2000 ، ص 208.

وقد تعتمد قوة الإحباط علي قوة الحاجات أو الرغبات أو الدوافع التي تبحث عن تحقيق أهداف معينة ، وبذلك يكون مصدر الإحباط كامنا في الشخصية ذاتها في ضمير الشخص وكلما تغيرت قوة الإحباط أو شدته أدى ذلك إلي تغير في شدة الدوافع إلي العدوان. ويضيف " ميوسن" أن العدوان دافع غريزي داخلي و لكن لا يتحرك بدافع الغريزة بل بتحريض من مثيرات خارجية ولذا يشير "دولار" وفقا لهذه النظرية إلي أن حدوث السلوك دائما يفترض لوجود إحباط ، وأن الإحباط يؤدي إلي العدوان¹.

3.3. 2 نظرية التعلم الاجتماعي:

يعتبر " باندورا " أشهر علماء نظرية التعلم الاجتماعي وهذه النظرية تبين علي أنها مناسبة للسلوك الإنساني ، و أنها في السنوات الأخيرة ظهرت كوحدة من أهم الاتجاهات المثمرة لنظرية التعلم الاجتماعي في العدوان و السلوك الذي يشير إلي التعلم بالملاحظة ، التقليد ، النسخ ، لعب الأدوار. وتري هذه النظرية أن السلوكيات التي ترتبط بالعدوانية هي نتيجة تجارب التعلم ، فنحن نستجيب بطريقة معينة تبعا لأحكام ذاتية في مختلف الوضعيات ، في حين يري وضعيته محبطة ، وقد لا يعبر غير ذلك ، ولعل العدوانية يمكن أن يحصل عن طريق الملاحظة للنماذج ، أو عن طريق التجارب المختلفة².

ويتضح من خلال هذه النظرية أن السلوك العدواني عبارة عن استجابة مكتسبة من خلال التقليد و التعزيز لأن الفرد يتعلم هذا السلوك من خلال تقليده للنماذج السلوكية التي يتعرض لها في محيطه الاجتماعي.

إذن فالسلوك العدواني يمكن أن يكتسب بطريقتين:

(أ) تعلم العدوان بالاشتراط :

¹ سامية محمد جابر ، مرجع سابق ، ص 95.

² خوله أحمد يحي ، الاضطرابات السلوكية و الانفعالية ، دار الفكر للطباعة و النشر الجامعة الأردنية ، ط1 2000 ص 190

إن الإنسان يكتسب سلوكه نتيجة للثواب و العقاب، فالسلوك الذي يثاب عليه يميل إلي تكراره و السلوك الذي يعاقب عليه يكف عنه. هذا من وجهة نظر " إسكينر "، ووجد كل من " ولتر و يرون " أن مكافأة الطفل علي عدوانه ، تنمي العدوانية عنده حتى ولو كانت مكافأة غير منتظمة، فيكفي تدعيم العدوان مرة واحدة ليرسخ في ذهنه ويصعب تعديله بعد ذلك، و استنتج بعض الباحثين علي ضوء تفسير " إسكينر " أن معاملة الآباء لأبنائهم في مواقف العدوان هي المسؤولة في تعليمهم العدوان. فالآباء الذين يشجعون أبنائهم في مواقف العنف و العدوان صراحة أو ضمناً يقدمون لهم المكافأة التي تدعم سلوكهم¹.

(ب) تعلم العدوان بالملاحظة والتقليد :

يري " بان دورا " أن تعلم السلوك العدواني يكون عن طريق الملاحظة أو عن طريق التقليد الذي يعتبر من أهم وسائل التعلم من خلال ملاحظة النماذج السلوكية التي يتعرض لها في المحيط الاجتماعي².

كما دعم " بان دورا " هذا من خلال التجربة في تقسيم عينة من أطفال الرياض إلي مجموعتين إحداها تجريبية و الأخرى ضابطة، وقد شاهدت هذه المجموعة أحد الباحثين في سلوكه العدواني اتجاه إحدى الدمى، حيث أخذ يضربها ويدوس عليها ، وفي حين لم تشاهد المجموعة الضابطة هذه العملية وتركت المجموعتين لتلعب بحرية بالدمى، و قد سجل الباحثون نتائج من خلال ملاحظاتهم لهؤلاء الأطفال تمثلت ملاحظاتهم في أن سلوك أطفال المجموعة التجريبية أصبح سلوكا عدوانيا تجاه الدمي في حين لم يتغير سلوك المجموعة الضابطة ، فهذا يعني أن أطفال المجموعة التجريبية قد تعلموا استجابات جديدة بتقليدهم لسلوك الباحث الذي أبدى سلوكا عدوانيا³.

3. 4 النظرية التحليلية:

¹ عبد اللطيف محمد خليفة، دراسات في علم النفس الاجتماعي، مرجع سابق ص 310 .

2 Marters .R. Social Psychology and Physical Activity. New York. 1975 .p92

³ البهي فؤاد السيد ، علم النفس الاجتماعي، دار الفكر العربي ، ط2 ، 1993 ص 32 .

أعطى التحليل النفسي أهمية كبيرة للعدوانية من خلال الإشارة إلي تواجدتها في السنوات الأولى من عمر الإنسان ، فحسب نظريات التحليل النفسي إن النزوات العدوانية هي جزء من غريزة الموت فقد رأى " فرويد " أن جميع دوافع الإنسان و رغباته يمكن ردها إلي غريزتين هما : غريزة الحياة أو الغريزة الجنسية ، و غريزة الموت أو غريزة العدوان والتدمير ، وتظهر غريزة الحياة في كل ما نقوم به من أعمال إيجابية وبناءة من أجل المحافظة علي حياتنا و علي استمرار وجود الجنس البشري ، أما غريزة الموت فتبدو بالسلوك التخريبي وفي الهدم و العدوان علي الغير و علي النفس .

كما يرى أن العدوان ينشأ من كبت الميول الجنسي و تطورت هذه الفكرة عنده حتى أصبح ينظر للعدوان علي أنه استعداد غريزي مستقر في التكوين النفسي للإنسان وعلی ذلك فدوافع السلوك العدواني فطرية ، وبناء علي هذه الفكرة يصبح الإنسان عدوا للإنسان بالفطرة و تصبح رسالة المجتمع تهذيب دوافع الفرد و ترويضها ، و لا تبدو غريزة العدوان في اعتداء الإنسان علي أخيه الإنسان فحسب إنما تبدو في الرغبة في تدمير الجهاد و تحطيمه ، وليست الحروب و ما تجليه من تدمير لمظاهر الحضارة المادية و الإنسانية إلي مظهرها من مظاهر العدوان الغريزي¹.

3, 5 النظرية المعرفية:

تشير هذه النظرية إلي أن الطفل يشكل سلوك العدوان إلي ما تعرض إلي النقص في المعلومات التي يحتاجها ، وهذا النقص في المعلومات حول قضية ما تثير لديه نوعا من القلق و عدم التوازن في معارفه مما يحفزه إلي اللجوء لبنائه المعرفي للخلاص من هذا التوتر والقلق، أو قد يلجأ إلي البحث والتنقيب لإيجاد جوانب لتلك القضية و بالتالي لحالة توازن معرفي التي تخلصه من قلق ، لكن في حالة ما تكون المهمة أغلب بكثير من مستوى قدرات الفرد وتمثل تحديا عاليا لا يستطيع الوصول معه إلي الحل فإنه يشعر بالقلق و التوتر و بالتالي قد يطور سلوكا عدوانيا حول التأثير مصدر القلق ، بالإضافة إلي أن الطفل يشكل سلوكا انطوائيا ، ويرى كثير من المعالجين المستخدمين للأسلوب المعرفي في علاج العدوان

¹ عبد الرحمان عيسوي ، سيكولوجية الجنوح مرجع ، دار النهضة العربية للطباعة ، لبنان ص 27 .

إلى ضرورة اللجوء إلى مناقشة الطفل بهذا السلوك ومن بينهم العالم " ميشان بون " الذي استخدم إستراتيجية (قف - فكر - استمع) مع أطفال عدوانيين ، و فيما يقوم الطفل بسلوك العدوان يطلب منه أن يقف و أن يفكر و أن يستمع في مسببات هذا السلوك مع إفهام الأطفال أن التسرع في الإجابة سبب قوي وراء هذا السلوك ، وتشير النتائج أن السلوك العدواني لهؤلاء الأطفال قد تقلص كما أن تحصيلهم قد تحسن¹.

4. العوامل المثيرة للعدوان :

4. 1 الشعور بالألم :

أشار " ليونر" إلا أن الشعور بالألم سواء النفسي أو البدني يمكن أن يحض علي المزيد من الجوانب الانفعالية و بالتالي إمكانية حدوث السلوك العدواني².

4. 2 الشعور بعدم الراحة:

بعض الدراسات أشارت إلي أن الشعور بعدم الراحة مثل التواجد في أماكن مزدوجة أو مغلق أو سكن غير مريح أو التواجد مع جماعة غريبة عن الفرد و غير ذلك من المواقف التي تثير لدى الفرد الضيق وعدم الراحة يمكن اعتبارها من العوامل التي تشكل نوعا من الضغوط علي الفرد و بالتالي قد تساهم في إثارة السلوك العدواني لديه .

4. 3 الاستثارة و الغضب و الأفكار العدائية :

أشار دافيد ميرز 1996 إلي أن العوامل السابق و أن ذكرت تؤدي إلي الاستثارة أو الغضب أو الأفكار أو الذكريات العدائية لدى الفرد و هو الأمر الذي قد يحدث الاستجابات العدوانية.

¹ البهي فؤاد السيد ، علم النفس الاجتماعي ، مرجع سابق ص 23 .

² محمد حسن العلاوي ، سيكولوجية العدوان و العنف في الرياضة ، مرجع سابق ط2 ص125 .

4.4 الإحباط:

يقصد به إعاقة الفرد عن محاولة تحقيق هدف ما .

4.5 المهاجمة و الإهانة الشخصية:

عندما يهاجم شخصا أو يهان فإنه قد يكون في موقف مثير ومشجع علي السلوك العدواني تجاه الشخص الذي قام بمهاجمته أو إهانته في ضوء العين بالعين و السن بالسن و البادئ أظلم¹.

5.5 العدوان في الرياضة :

بالرغم من تعدد التعاريف و اختلافها حول السلوك العدواني في الرياضة ، إلا أن جميعهم يتفقوا بأنه ذلك السلوك الذي يهدف إلي محاولة إصابة أو إحداث ضرر أو إيذاء شخص آخر وهذا يعني أن اللاعب في المنافسة يسعى لإيقاع الضرر بالمنافس داخل قانون اللعبة أو بسوء النية أي خارج قانون إطار اللعب².

5.5 1 أنواع العدوان في الرياضة :

5.5 1.1 1 العدوان العدائي :

ويقصد به ذلك السلوك الذي يهدف الفرد من خلاله إلي محاولة إصابة كائن حي آخر لإحداث الألم أو الأذى أو المعانات للشخص الآخر، والتمتع والرضا بمشاهدة ما ألحقه به³.

5.5 1.1 2 العدوان الوسيلى:

يتضح العدوان كوسيلة عندما يهدف إلي إلحاق الضرر أو الأذى لشخص ما لكن ليس لغرض التمتع ولكن بغرض الحصول علي تدعيم أو تعزيز من الخارج كتشجيع الجمهور أو رضا المدرب⁴.

¹ محمد حسن العلاوي ، سيكولوجية العدوان و العنف في الرياضة ، مرجع سابق ط2 ص132-136.

² أسامة كامل راتب ، علم النفس الرياضي - مفاهيم وتطبيقات ، دار الفكر العربي ط2 ، 1997 ص207 .

³ Richard. B. Aldron . Manuel de psychologie de sport . Ed . Vigot . paris .1986 . P 204

⁴ محمد حسن العلاوي ، سيكولوجيا العنف و العدوان ، مركز الكتاب للنشر ط1 ، 1998 ، ص 13

5. 1. 3 السلوك العدواني الجازم:

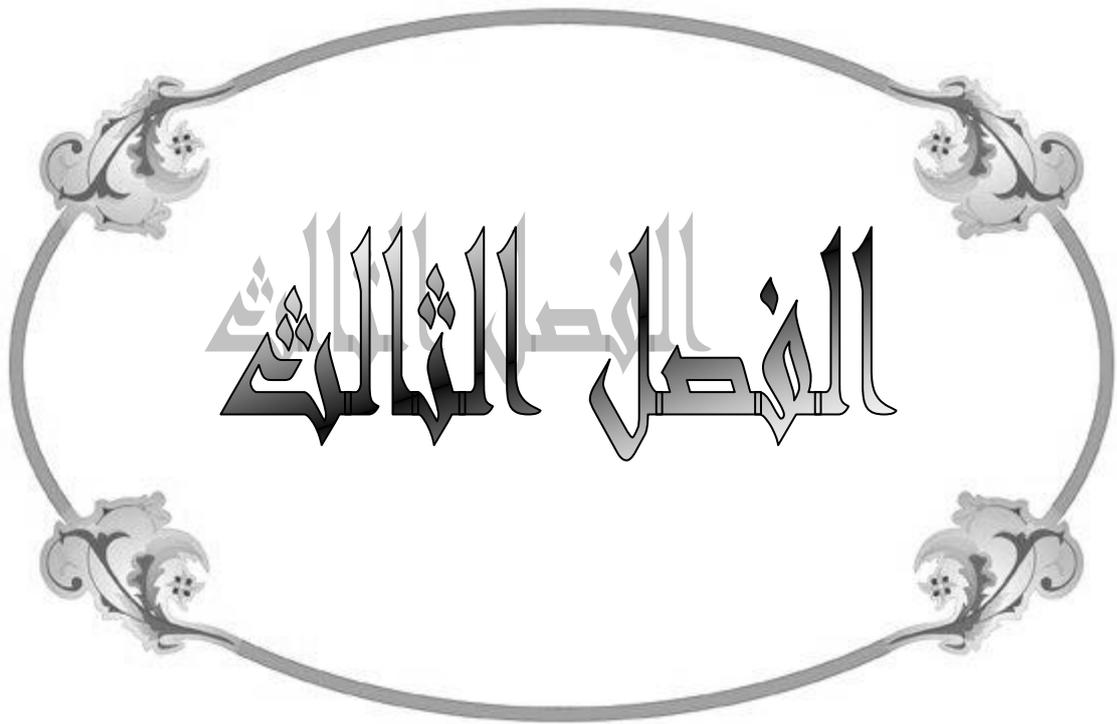
وهو ذلك السلوك اللفظي والبدني الذي يتميز به اللاعب والذي يقصد به إظهار مقدرة و طاقة بدنية من أجل تحقيق الفوز¹.

¹ أسامة كامل راتب ، مرجع سابق ، ص 208 .

خلاصة:

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل بدا واضحا لنا أن هناك عدة عوامل لها تأثير كبير على الفرد بصفة عامة وعلى المراهق بصفة خاصة كونه العنصر الحساس في المجتمع ، فالسلوكيات العدوانية ناتجة عن الاضطرابات النفسية والإحباط و الضغوطات النفسية التي يتعرض لها المراهق فكل هذه الحالات النفسية الغير المتذبذبة تحوله إلي شخص غير سوي ومن السهل عليه إلحاق الأذى بنفسه أو بالآخرين دون مراعاته للعواقب المترتبة عن هذا العدوان التي قد تؤدي ربما حتى بحياته أو بحياة الآخرين .

لذا وجب علينا التوصل إلي السبل الملائمة للحد من هذه الظاهرة الخطيرة والتي انتشرت بكثرة في الآونة الأخيرة، وباعتبار الرياضة من أحد هذه الوسائل للتقليل من ظاهرة السلوك العدواني، دفعنا هذا للتقرب من المراهقين الممارسين للرياضة و التأكد من صحة ذلك.



الفصل الثالث: خصائص المراهقة المتوسطة (15-18) سنة

- ❖ تمهيد.
- ❖ مفهوم المراهقة.
- ❖ أنواع المراهقة.
- ❖ مراحل المراهقة.
- ❖ خصائص النمو في فترة المراهقة بصفة عامة.
- ❖ خصائص النمو لمرحلة المراهقة المتوسطة (15 - 18) سنة.
- ❖ مشاكل المراهقة.
- ❖ طرق علاج المشاكل التي يمر بها المراهق.
- ❖ خلاصة.

تمهيد:

تعد المراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان و أصعبها لكونها تشتمل علي عدة تغيرات عقلية وجسمية ، إذ تتفرد بخاصية النمو السريع الغير منظم ، وقلة التوافق العضلي العصبي بالإضافة إلي النمو الانفعالي و التخيل حيث وصفها ستانلي هول " أنها فترة عواصف وتوتر وشدة وتكتنفها الأوهام النفسية ، وتسودها المعانات و الإحباط و الصراع والقلق و المشكلات و صعوبة التوافق.

وعلى هذا الأساس يجب دراسة هذه المرحلة من جميع الجوانب و معرفة كل ما يحدث من تغيرات فيزيولوجية وعقلية و انفعالية وعاطفية إدراكا لما قد ينتج عنها من نتائج سلبية تعود بالضرر عليه وعلى المجتمع . فهذه الفترة قد تكون المحطة الأخيرة للفرد كي يعدل أو يتم تكامل شخصيته في ظل الخبرات الديناميكية الجديدة في حياته.

ومن هذا المنظور ارتأينا في هذا الفصل التطرق لمختلف أنواع المراهقة ومشاكلها وخصائصها كما سلطنا الضوء عن مرحلة من مراحلها وهي مرحلة المراهقة المتوسطة .

1. مفهوم المراهقة:

1.1 تعريف المراهقة لغة:

تفيد كلمة " المراهقة " من الناحية اللغوية الاقتراب و الدنو من الحلم وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم " راهق " بمعنى اقتراب من الحلم ودنا منه¹.

1.2 تعريف المراهقة اصطلاحاً:

والمراهقة من الناحية الاصطلاحية حسب "تسانلي هول" هي تلك الفترة الزمنية التي تستمر حتى سن الخامسة والعشرون والتي تقوده لمرحلة الرشد².

ويبري مصطفى زيدان في المراهقة تلك الفترة التي تبدأ بالبلوغ و تنتهي بالتوقف العام للنمو ، تبدأ من الطفولة وتنتهي في سن الرشد و تستغرق حوالي 07 إلي 08 سنوات ، من سن الثانية عشر لغاية العشرين بالنسبة للفرد المتوسط مع وجود اختلافات كبيرة في الكثير من الحالات³.

2 أنواع المراهقة و مراحلها :

1.2 أنواع المراهقة:

في الواقع ليس هناك نوع واحد من المراهقة فلكل فرد نوع خاص حسب ظروفه، إذا كانت تختلف من فرد إلى آخر كذلك تختلف باختلاف الأنماط الحضارية التي يتربى في وسطها المراهق، فهي في المجتمع البدائي تختلف عن المجتمع المتحضر كذلك تختلف في مجتمع المدينة عنها في مجتمع الريفي⁴.

¹ البهي فؤاد السيد ، الأسس النفسية للنمو ، ط4 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1975 ، ص275.

² عبد المنعم المليحي ، النمو النفسي ، ط4 ، دار النهضة العربية ، 1973 ص 301 .

³ محمد مصطفى زيدان ، علم النفس الإجتماعي ، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر ، 1995، ص 31

⁴ عبد الرحمان عيسوي ، سيكولوجية الجنوح ، منشأة المعارف ، الإسكندرية 1984 ، ص 95 .

ومن هنا نستطيع أن نميز أنواع المراهقة :

1.1.2 المراهقة المتكيفة :

هي المراهقة الهادئة نسبيا تقبل إلي الاستقرار العاطفي وتكاد تخلو من التوترات الانفعالية وغالبا ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به علاقة طيبة كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له ولا يسري في أحلام اليقظة والخيال أو الاتجاهات السلبية.

2.1.2 المراهقة الإنسحابية (الانطوائية):

تتميز بالانطواء والعزلة والتردد و الخجل و الشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي و يصرف فيها المراهق جانبا كبيرا من تفكيره علي نفسه وحل مشاكله والتفكير في الجانب البدني و التأمل في القيم الروحية و الأخلاقية كما يري الاستغراق في أحلام اليقظة و خيالات مرضية يؤدي به إلي محاولة مطابقة نفسه بأبطال الروايات التي يقرأها أو يشاهدها في وسائل الإعلام المختلفة.

3.1.2 المراهقة العدوانية:

والتي يكون فيها المراهق ثائرا مترددا علي السلطة الأبوية أو سلطة المجتمع الخارجي ، كما يميل إلي تأكيد نفسه و يظهر السلوك العدواني بصفة مباشرة أو غير مباشرة فيتخذ صور العناد ويرفض كل شيء.

4.1.2 المراهقة الجانحة:

تشكل الصورة المتطرفة للشكلين المنسحب و العدواني و تتميز بالانحلال الأخلاقي و الانحياز النفسي حيث يقوم المراهق بتصرفات ترزع المجتمع ويدخلها بعض الأحيان في إعداد الجريمة أو المرض النفسي أو العقلي¹.

¹ محمد مصطفى زيدان، النمو النفسي للطفل المراهق أسس الصحة النفسية، دار الشروق، جدة، 1979، ص 155، 156.

2.2. مراحل المراهقة:

نحن و إن كنا نتحدث عن مرحلة المراهقة كوحدة متكاملة مع ما قبلها و ما بعدها من مراحل النمو، فإن بعض الدارسين يقسمونها اصطناعيا بنص الدراسة إلى ثلاثة مراحل فرعية تفصل بينها ما يقابل المراحل التعليمية التالية:

أ- مرحلة المراهقة المبكرة: السن 12 _ 13 _ 14 سنة و تقابل المرحلة الإعدادية.

ب- مرحلة المراهقة الوسطى: السن 15 _ 16 _ 17 سنة و تقابل المرحلة الثانوية.

ج- مرحلة المراهقة المتأخرة: السن 18 _ 19 _ 20 سنة تقابل المرحلة الجامعية .

ومن هنا فإن مرحلة المراهقة تنتهي حوالي 21 سنة حيث يصبح الفرد ناضجا جسديا و فيزيولوجيا و جنسيا و عقليا و انفعاليا و اجتماعيا¹.

3. خصائص النمو في فترة المراهقة العامة و الخاصة بالمرحلة المتوسطة:

3.1 خصائص النمو في فترة المراهقة بصفة عامة:

3.1.1 خصائص النمو الجسمية:

إن النمو الجسدي في هذه المرحلة تطراً عليه كثير من التغيرات و التطورات العامة التي تتأثر بكثير من العوامل الوراثية التي تنتقل إلى الفرد من والديه و سلالاته ، و البيئة الجغرافية و الثقافية التي يعيش فيها².

تنمو في هذه المرحلة الغدد الجنسية و تصبح قادرة علي أداء وظائفها في التناسل و هذه الغدد هي المبيض عند الأنثى و يقومان بإفراز البويضات ، أما الغدد التناسلية عند الذكر فهي الخصيتين و تقوم بإفراز الحيوانات المنوية و الهرمون الجنسية ، و يصاحب النضج الجنسي مميزات أخري يطلق عليها اصطلاحا " الصفات الجنسية الثانوية " . فعند البنات تنمو عظام الحوض بحيث تتخذ شكل حوض الأنثى

و اختزان الأرداف و نمو الشعر فوق العانة و تحت الإبط وكذلك نمو الرحم و المهبل و الثديين و تبدأ دورة الحيض³.

¹ حامد عبد السلام زهران ، علم النفس النمو الطفولة و المراهقة ، ط5 ، ص 327.

² محمد التومي الشيباني ، الأسس النفسية و التربوية لرعاية الشباب الدار العربية للكتاب ، ليبيا ، 1973 ، ص 45.

³ عيساوي عبد الرحمن ، سيكولوجية النمو دراسة في نمو الطفل المراهق ، دار النهضة العربية ، بيروت 1987 ص 37، 36.

أما عند الذكور فيتغير الصوت نتيجة للنمو السريع للحنجرة واستطالة الأحبال الصوتية المشدودة عليها ، وتبدأ بعض الشعيرات بالظهور علي جانب الذقن والجانب العلوي من الصدغين أمام الأذنين مباشرة ، كما يصبح الشعر الثابت علي الشفة العليا أكثر خشونة¹.

يقول محي الدين مختار : " كثيرا ما يشار إلي بدأ هذه المرحلة بظهور معالم جسمية و فيزيولوجية معينة ، حيث يزداد الطول و الوزن وتتغير العلاقات ونسبها بين الأجزاء المختلفة للجسم سواء عند البنين أو البنات فتسبق البنات البنين في بدأ مرحلة البلوغ ، كم تسبقهم في كبر حجم القلب واكتمال النضج والذي فإن البنات أكثر إحساسا من البنين².

ويمتاز النمو الجسمي بنوع من عدم التوازن، فالجهاز العضلي يكون أسرع نمو من الجهاز العظمي وربما كان سببا فيما يبدو علي المراهق من القابلية للتعب و العجز عن القيام بالمجهودات³.

وفيما يتعلق بالنشاط العضلي فان البنات تزيد قواهن العضلية زيادة مطردة حتي سن السادس عشر ، بينما تظهر القوة العضلية بأجلي معانيها عند الأولاد في حوالي الخامس عشر و تستمر هذه الزيادة حتى بين الثامنة عشر، حيث تكون الفروق بين الأولاد و البنات في منتهي الوضوح فيما يتعلق بالقوة العضلية⁴.

3. 1. 2. خصائص النمو العقلية :

يمتاز النمو العقلي بسرعة النضج في مرحلة المراهقة ، حيث يصبح المراهق قادرا على التفكير في الأمور المعنوية المجردة ، ويعني ذلك نمو خاصية الذكاء لديه و القدرات الخاصة و الميول و الاتجاهات ويصبح تفكيره أكثر دقة و نضجا و يميل إلي التفكير النقدي ويعيد النظر في الكثير مما سبق له و أن تقبله عن طيب خاطر في مراحل نمو السابقة (الطفولة) ، و يهتم كذلك بقصص الأبطال و تاريخهم و مشاهير العلم والفن و يحاول أن يتقمص شخصية بطل من هؤلاء الأبطال و يعجب عامة الناس بمظاهر البطولة و الشجاعة و غير ذلك مما ينطوي تحت نزعة عبادة الأبطال و يمتاز خياله بالعمق و الخصوبة و يميل إلي إشباع الكثير من رغباته عن طريق أحلام اليقظة⁵.

¹ ميخائيل إبراهيم اسعد ، مشكلات الطفولة والمراهقة ، ط2 ، دار الآفاق الجديدة ، بيروت 1991 ، ص 230.

² دروس في التربية وعلم النفس ، مدرسة التربية و التكوين خارج المدرسة ، الجزائر ، 1994 ، ص 223 ، 224.

³ عمر محمد الشيباني ، الأسس التربوية لرعاية الشباب ، دار الثقافة ن بيروت ، 1977 ، ص 48.

⁴ أحمد زكي صالح ، علم النفس التربوي ، ط14 ، مكتبة النهضة المصرية ، 1992 ، ص 208.

⁵ عبد الرحمان العيساوي ، علم النفس النمو ، دار المعرفة الجامعية ، بدون طبعة ، القاهرة ، 1995 ، ص 147.

3. 1. 3 خصائص النمو الانفعالي:

إن المراهقة مرحلة غنية في الناحية الانفعالية ، حيث تختلج نفس المراهق توترات تمتاز بالعنف و الاندفاع ، كما تساوره من وقت لآخر بالضيق و التبرم و الزهد ، وقد اختلف العلماء في تقسيم بواعث هذه الاضطرابات الانفعالية فهناك من يردها إلي ما يطرأ من تغيرات علي إفرازات الغدد وهناك من يردها إلي العوامل البيئية التي تحيط بالمراهق مثل النقلب، عدم الثبات، العدوان ، اليأس ،القلق الخوف ¹.

ويشعر المراهق بكثرة من مشاعر الإحباط ، حيث يعاق إشباع حاجاته وخاصة الحاجة إلي الاستقلال ، كما توجد مصادر كثيرة أخري تساعده علي توتره بعضها ينشأ عن سلوك الآخرين اتجاهه و بعضها عن الأشياء التي توجد ببيئته ولا يحبها والبعض الآخر ينشأ عن سلوكه هو ، وغالبا ما يستخدم المراهق في هذه المرحلة استجابات الصريحة المعلنة للتعبير عن العدوان ، حيث يلجأ الذكور إلي العنف البدني ، أما الإناث فيلجأن إلي الصراخ والبكاء ، وبالتدرج تقل هذه الاستجابات ويتعلم المراهق كيف يتحكم فيه ، ويحل محلها وسائل التعبير اللفظي ، ومع استمرار النمو ، نجد أن تحكم المراهق في استجابات الغضب قد وصل إلي درجة جيدة من النمو ، بحيث لا تظهر علامات التعبير المباشر عن العدوان إلا في قليل من الأحيان².

3. 1. 4 خصائص النمو الاجتماعي:

يتميز المراهق بمظاهر رئيسية يبدو في تألفه مع الآخرين خاصة أقرانه فانتمائه إلي هؤلاء يؤثر في سلوكه و كلامه ، فيصبح يقارن مكانته الاجتماعية و التحصيلية بمكانتهم وتحصيلهم . ففي دراسة كولمان علي تلاميذ مدارس الثانوية وجد بأنهم يكونون نظاما قيما خاصا بهم ، يتركز حول القدرات الرياضية و القيادية الجماعية ، وأن الأفراد الذين لا يملكون أية مهارة في احدي هاتين الناحيتين يستبعدون بشكل عام من الجماعة³.

¹ محي الدين مختار ، محاضرات في علم النفس الاجتماعي ، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر ، 1982 ، ص162 .
² مجدي محمد الدسوقي ، سيكولوجية النمو من الميلاد إلي المراهقة ، مكتبة أنجلو المصرية ، 2002 ، ص 166 .
³ محمد عماد الدين إسماعيل ، النمو في مرحلة المراهقة ، دار النفائس ، بدو طبعة ، الكويت ، 1982، ص 86 .

3. 1. 5 خصائص النمو الأخلاقي:

يستطيع المراهق أن يحكم علي سلوك ما و يقيمه ، من حيث كونه صوابا أو خطأ ، في ضوء المقاصد الكامنة وراء هذا السلوك و الموقف الذي يحدث فيه ، و ذلك بسبب ما لديه من مرونة في التفكير كما أن قدرته علي ضبط تفكيره وتنظيمه تمكنه من أن يحيط بمختلف الجوانب المتضمنة في المواقف¹.

ومنه يتبين لنا أنه بوصول المراهق إلي المراهقة الوسطي يكون قد تعلم المشاركة الوجدانية التسامح والأخلاقيات العامة المتعلقة بالصدق و العدالة ، التعاون ، الولاء ، المودة ، المرونة ، الطموح وتحمل المسؤولية... الخ ، وتزداد هذه المفاهيم عمقا مع النمو و بلوغ سن الرشد ومنه فإننا نستعرض لبعض أنماط السلوك الخارجية عن المعايير الأخلاقية في هذه المرحلة ، فنجد من بينها مضايقة المدرسين ومشاغبة الزملاء ، والتخريب و الغش و الخروج بدون استئذان الكبار و ارتياد الأماكن الغير مرغوبة والتأخر خارج المنزل والعدوان والهروب من المنزل ، ومعاكسة أفراد الجنس الآخر و الانحلال وتقليد بعض أنماط السلوك المستورد من ثقافة أجنبي لا تتفق مع ثقافتنا وقيمنا.

3. 1. 6 خصائص النمو الحركي:

تتميز هذه المرحلة بإتقان المهارات الحركية، حين تصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما و يزداد نشاطه و قوته وتزداد سرعة الرجوع، أي الزمن الذي يمضي بين المثير و الاستجابة له².

3. 2 خصائص النمو مرحلة المراهقة المتوسطة (15-18) سنة:

أ. خصائص النمو الجسدي:

- ❖ يصل معظم التلاميذ في هذه المرحلة إلى النضج الجسدي، إلا أن هناك تباينا كبيرا في الطول والوزن وفي سرعة النضج بين الأفراد المختلفين.
- ❖ يبدو مظهر المراهق كمظهر رجل تام النضج ويبدأ وعيه بجسده و بذاته في التعمق.
- ❖ يكتمل النضج الجنسي ويصل الدافع الجنسي إلى قمته في سن 16 أو 18.

¹محي الدين مختار ، مرجع سابق ، ص163.

² محمد عماد الدين إسماعيل ، مرجع سابق ص 86 ، 87.

❖ الصحة العامة لتلميذ هذه المرحلة جيدة إلا أن العادات السيئة في الأكل والنوم لازالت تترافق المراهق.¹

ب. خصائص النمو العقلي المعرفي:

- يصل التلاميذ في هذه المرحلة إلى الحد الأعلى من القدرة العقلية ولكن النقص في الخيارات التي يمر بها التلاميذ تحدد مدى معرفتهم للمعلومات وقدرتهم على استعمالها وهنا يجب على المعلمين أن يتيحوا للتلاميذ الفرص للمرور في خبرات مختلفة والاستمرار في إعطاء المفاهيم المجردة وكلما زاد فهم المعلم لتلاميذه وطبيعة تفكيرهم يسهل عليه الاتصال بهم.
- تلاميذ هذه المرحلة بحاجة لتطوير فلسفتهم الخاصة في الحياة، وذلك تبعا لعوامل الدين والسياسة والأخلاق السائدة في الجماعة مما يسبب لهم الخوف والقلق، ويستطيع المدرسون وخاصة مدرسو العلوم الاجتماعية أن يعلموا الكثير من أجل توضيح المفاهيم والأفكار حول الحياة².

ت. خصائص النمو الاجتماعي:

- يغلب على السلوك الاجتماعي طابع الاعتزاز بالذات وتأكيدها.
- تشتد الصراعات بين قيم الكبار وقيم جماعة الرفاق، وكثيرا يبدي المراهق بعض صور السلوك الأاجتماعي التي تشير إلى عدم رضاه عن القيود الاجتماعية، وتشكيكه في بعض القيم والأنظمة وتمثل كل من البدع الاجتماعية والمظهر العام للمراهق شكلين من أشكال تمرد المراهقين على السلطة وقيمها السائدة.

من أهم ما يميز هذه الفترة هو الرغبة في التحرر من سيطرة المنزل واكتساب الامتيازات التي يتمتع بها الكبار، ويشعر الفتى بأن استمرار الوالدين في وضع قيود على سلوكه، وخاصة خارج المنزل وتحديد مواعيد دخوله وخروجه من وإلى البيت وأنواع الأصدقاء اللذين يصاحبهم، إنما هي حواجز وعوائق بالنسبة إليه لا مبرر لها. وإنما هي عدم الثقة في قدرة وكفاءة الابن في هذه المرحلة بالذات يهتم الفتى بكثير من القيم والمثل العليا، كالدين والعقيدة إذ يعتربه كثير من الوسواس والشكوك في

هذا المجال، ولذلك فإنه في حاجة إلى رعاية خاصة.¹

¹ نوري حافظ، المراهقة، المؤسسة العربية للدراسة والنشر، الطبعة الثاني ص48.

² مصطفى فهمي، مرجع سابق، ص96، ص110.

ث. خصائص النمو الحركي:

أي أن في هذه المرحلة يظهر الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك والاضطراب الحركي، وتأخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية والتحصين والرقى لتصل إلى درجة عالية من الجودة، كما يلاحظ ارتفاع مستوى التوافق العصبي بدرجة كبيرة هذه المرحلة ذروة جديدة للنمو الحركي، يستطيع فيها الفتى والفتاة اكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها وثبوتها، إضافة إلى ذلك فإن عامل صلابته الذي يتميز بها الفتى في هذه المرحلة يساعد على ممارسة أنواع متعددة من الأنشطة الحركية الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية، كما أن الزيادة في مرونة عضلات الفتاة تساهم في قدرتها على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية والتمرينات الفنية.²

ج. خصائص النمو الانفعالي الوجداني للمراهق:

لقد كان الرأي السائد حتى أوائل العقد الثالث من هذا القرن هو رأي "ستانلي هول" القائل إن أزمة المراهق شديدة العنف بغض النظر عن الظروف الاجتماعية المحيطة بالمراهق.³

ففي فترة المراهقة يشهد الفرد نمو متصاعدا من الناحية الجسمية والنفسية والاجتماعية، وهذه العوامل متشابكة تؤدي إلى ما يعانيه المراهق من حساسية شديدة، وصراع نفسي، وأحيانا إلى مظاهر اليأس والكآبة وكل هذا يظهر جليا من خلال أحلام اليقظة التي يعيشها ساعات يوميا.

• **الحساسية الشديدة:** يتأثر حين ينقده الناس ولو كان النقد هادئا وصحيحا فهو شديد الحساسية بما يسمع من مواعظ خلقية وقصص تاريخية أو بطولية.

• **صراع نفسي:** يعاني المراهق صراعا نفسيا يتجلى في تطرفه الانفعالي وفي تقبله بين النقيضين في مظاهر الانفعالي، وهو يريد الآن ما يرفضه بعد قليل.

• **مظاهر يأس وقتنوط وكآبة:** يتعرض بعض الفتيان لحالات من اليأس والحزن وقتنوط لما يلقونه من فشل وإحباط بسبب أمانتهم العريضة وعجزهم على تلبيتها.

• **الرغبة في مقاومة السلطة:** يعتقد المراهق أن الناس لا يفهمونه رغم أنه قد أصبح شابا.

¹ عبد القادر بن محمد، دروس في التربية وعلم النفس، مديرية التكوين والتربية خارج المدرسة، الطباعة الشعبية للجيش، 1974/1973، ص227.

² فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو، دار الفكر العربي، 1984، ص319.

³ مصطفى سيوف، الأسس النفسية للتكامل الاجتماعي، الطبعة الثانية، دار المعارف، 1960، ص227.

- كثرة الأحلام: يجد المراهق في أحلام اليقظة إشباعاً لآماله ومنتفساً لرغباته التي ضمن المجمع عليه بتحقيقها، فيحلم بنجاح دراسي متفوق، وبرجولة كاملة وقوية أو ثروة طائلة أو مركزاً مرموقاً¹.

4 مشاكل المراهقة و طرق علاجها :

4.1 مشاكل المراهقة

إن المراهقة تختلف من فرد لآخر ومن بيئة إلى أخرى كما تختلف كذلك باختلاف الأنماط الحضارية التي يتربى وسطها المراهق، فهي في المجتمع البدائي تختلف عنها في المجتمع المتحضر، كما تختلف من الملتزم الذي يفرض كثيراً من القيود والأغلال على نشاط المراهق في المجتمع الذي يتيح للمراهق فرص العمل والنشاط، وفرص إشباع الحاجات والدوافع المختلفة، وفيما يلي نذكر أهم المشاكل التي تواجه المراهق:²

أ. **المشاكل النفسية:** من المعروف أن هذه المشاكل تؤثر في نفسه المراهق انطلاقاً من العوامل النفسية ذاتها التي تبدوا واضحة في تطلع المراهق نحو التحرر والاستقلال وتوتره الناتج عن توتر لتحقيق هذا التطلع بشتى الطرق والأساليب فهو لا يخضع لقيود البيئة وتعاليمها وأحكام المجتمع وقيمه الأخلاقية بل أصبح يمحس الأمور ويناقشها ويزنها بتفكيره وعقله، يشعر المراهق بان البيئة تتصارع معه ولا تقدر موقفه وتحس بإحساسه الجديد، فهو يسعى لتأكيد نفسه بنفسه فإذا كانت الأسرة والمدرسة والأصدقاء لا يهتمون لقدراته ومواهبه ولا تعامله كفرد مستقل ولا تشبع فيه حاجته الأساسية، فهو يجب أن يحس بذاته وان يكون وان يكون لشيء يذكر متى يعترف الكل بقدراته وقيمه.

ب. **المشاكل الانفعالية:** إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحاً في العنف وهذا الاندفاع الانفعالي ليست أسبابه خالصة بل يرجع ذلك للمتغيرات الجسمية فإحساس المراهق نحو جسمه وشعوره أن جسمه لا يختلف عن أجسام الكبار وكذا سلوكياته وتصرفاته، ومما لا شك فيه

¹ محمد سلامة آدم، توفيق حداد، علم نفس الطفل، الطبعة الأولى، مديرية التكوين والتربية الممنوحة خارج المدرسة، المديرية الفرعية للتكوين، 1973، ص104.

² عوض خليل ميخائيل، مشكلة المراهقين في المدن والأرياف، دار المعارف، مصر، 1971، ص89.

ت. أن توتر الآباء والأمهات والقاعدة في المجتمع قد تترك اثر في نفس المراهق و يترتب عليه نظرتة للحياة تصبح كئيبة مليئة بالحقد والاضطراب بدلا من أن تكون نظرة تفاؤل وسعادة.¹

وتتأثر العمليات المختلفة تأثيرا ضارا بالانفعالات الحادة وتدل الدراسات التي قام بها "مور" على أن اشد الانفعالات تأثيرا في التفكير والتذكر والانتباه والعمليات العقلية الأخرى كالخوف الشديد والغضب الحاد، وما يتصل بها من قلق وخجل وارتباك، وهذه العمليات قد تغير في اتجاهات الفرد أو تعديلها، وفي نشأة التعصب الضيق وفي إقامة الحدود، والسدود الاجتماعية بين الناس ومدى جنوح التباعد النفسي يحول بين الجماعة الكبيرة وبين تماسكها الصحيح.²

ث. **المشاكل الصحية:** يشعر المراهق بسرعة التعب والشعور بالدوران والصداع وكثرة من حب الشباب في وجهه، والنحافة أو السمنة، وقد تكون السمنة بسيطة مؤقتة ولكن إذا كانت كبيرة فيجب عليه تنظيم الأكل والعرض على الطبيب فقد تكون ورائها اضطرابات شديدة، حيث المراهق في هذه الفترة يتميز بإحساس فائق، وكذا الاهتمام المفرط بالمظهر الخارجي، والخوف الواضح من التغيرات الفيزيولوجية الداخلية.³

ج. **المشاكل الجنسية:** وهي من ابرز المشاكل التي تظهر في مرحلة المراهقة، والانحرافات الجنسية أو الميل الجنسي للأفراد من نفس الجنس أو العكس وعدم التوافق مع البيئة، وتحدث هذه الانحرافات نتيجة لحرمان المراهق سواء في المنزل أو المدرسة من العطف والحنان والرعاية وعدم إشباع رغباته من التوجيه الديني... الخ.

ولتجاوز هذه الأزمة الخطيرة لجأ علماء التربية إلى تدريس التربية الجنسية دراسة علمية موضوعية، وذلك لتحقيق أهداف نذكر منها :

- تشجيع النشاط الترويجي والقيام بالرحلات وإشراكهم في المسابقات ونشاطات التربية البدنية والرياضية.

- ضمان إقامة علاقة سليمة بين الجنسين قائمة على الفهم الدقيق وهروب من العزلة.

¹ فايز مهنا، التربية البدنية، ص85، ص86.

² فؤاد باهي السيد، سيكولوجية المراهق، المكتبة الأنجلو المصرية، الطبعة الأولى، ص164-166.

³ عوض خليل ميخائيل، مرجع سابق، ص74.

- محادثة الذكور والإناث بصورة مكشوفة قدر الإمكان وعدم التفريق لتفادي العنصرية.¹

ج. المشاكل الاجتماعية: إن مشاكل المراهقة تنشأ من الاحتياجات البيولوجية الأساسية مثل

الحصول على مركز ومكانة في الأسرة أو المجتمع أو المدرسة وإحساسه بأنه مرغوب فيه.

• **الأسرة:** إن المراهقة في هذه المرحلة من العمر تميل إلى الاستقلال والحرية والتحرر من عالم

سابق ألا وهو الطفولة، وتدخل الأسرة يعتبر موقف تصغيري من شأنه واحتكارا لقدراته، كما أنه لا يريد أن

يعامل معاملة الصغير، لذا نجد ميل المراهق إلى النقد والمناقشة كل ما يعرض عليه من آراء وأفكار، ولا

يتقبل كل ما يقال عليه بل يصبح له مواقف وآراء يتعصب لها أحيانا لدرجة العناد.²

إلا أن شخصية المراهق تتأثر بالصراعات والنزاعات الموجودة بينه وبين أسرته وتكون نتيجة هذا الصراع

إما الخضوع وإما امتثاله وتمرده وعدم استسلامه، فالمراهق يريد التحرر من أسرته فلا يقبل التدخل في

شؤونه فهو يريد الاستقلال والتحرر من جميع القيود التي كانت تكبله من قبل.

• **المدرسة:** فالمراهق في هذه المرحلة من النظام الذي يخضع له من قبل مدرسين ومربين ومن هنا

نقول أن المراهق يقضي معظم وقته في المدرسة، ولهذا تكون بعض التمرد والانفعال بحكم طبيعة هذه

المرحلة من العمر، ويرى أن سلطة المدرسة أشد تسلط من الأسرة فلماذا يأخذ مظهرا سلبيا للتعبير عن

ثورته كاصطناع الغرور والاستهانة بالدرس أو المدرس لدرجة تصل إلى العدوان.

• **المجتمع:** إن الإنسان بصفة عامة والمراهق بصفة خاصة يميل إلى الحياة الاجتماعية وإلى

العزلة فالبعض منهم يمكنهم عقد صلات اجتماعية بسهولة للتمتع بمهارات تمكنه من كسب الأصدقاء

والبعض يميلون إلى العزلة والابتعاد عن الآخرين لظروف نفسية اجتماعية ولهذا قد يلجأ المراهق للنهوض

بالعلاقة الاجتماعية ويكون محبوبا من الآخرين وأن يكون له أصدقاء وأن يشعر بتقبل الآخرين له.³

4. 2 طرق علاج المشاكل التي يمر بها المراهق:

¹ محمد مهدي الاستانبولي، كيف نربي أطفالنا، الطبعة الثانية، المكتب الإسلامي، 1986، ص203.

² عوض خليل ميخائيل، مرجع سابق، ص89.

³ إبراهيم صياد، رضي مبارك، مروان برحلة، مرجع سابق، ص50.

لقد اتفق علماء الاجتماع وعلماء النفس والتربية على أهمية إشراك المراهق في المناقشات العلمية المنظمة التي تتناول علاج مشكلاته، وتعيده على طرح مشكلاته ومناقشتها مع الكبار بكل ثقة وصراحة، وكذا إحاطته بالأمور الجنسية عن طريق التدريس العلمي الموضوعي، حتى لا يقع فريسة للجهل والضياع أو الإغراء، كما أوصوا بأهمية تشجيع النشاط الترويحي الموجه والقيام بدورات رياضية مدرسية في شكل جمعيات والقيام بالرحلات والاشتراك في نشاط الساحات الشعبية والأندية، كما يجب توجيههم نحو العمل في الجمعيات الكشفية، المشاركة في مشروعات الخدمة العامة والعمل الصيفي... الخ.

كما أكدت الدراسات العلمية أن أكثر من 80% من مشكلات المراهقين في عالمنا العربي نتيجة مباشرة لمحاولة أولياء الأمور تسيير أولادهم بموجب آرائهم وعاداتهم وتقليد مجتمعاتهم، ومن ثم يبدأ عقد الأبناء، في التكلم مع آبائهم أو حتى مع أهلكهم، لأنهم يعتقدون أن الآباء إما أنهم لا يهتمهم أن يعرفوا مشكلاتهم، أو أنهم لا يستطيعون فهمها أو حلها.

وقد أجمعت الاتجاهات الحديثة في دراسة طب النفس أن الأذان الصاغية في تلك السن هي الحل لمشكلاتها، كما أن إيجاد توازن بين الاعتماد على النفس والخروج من زي النصح والتوجيه بالأمر، إلى زي الصداقة والتواصي وتبادل الخواطر، وبناء جسر من الصداقة لنقل الخبرات بلغة الصديق والأخ لا بلغة ولي الأمر وهو السبيل الأمثل لتكوين علاقة حميمة بين الآباء وأبنائهم في سن المراهقة.

وقد أثبتت دراسة قامت بها الـ(GSSM) المدرسة المتخصصة في الدراسات الاجتماعية بالولايات المتحدة الأمريكية لحوالي 400 طفل، بداية من سن رياضي للأطفال وحتى سن 24 على لقاءات مختلفة في سن (5،9،15،18،21) أما المراهقين في الأسرة المتماسكة وذات الروابط القوية التي يحظى أفرادها بالترابط في اتخاذ القرارات المصيرية على شكل مجالس عائلية محبة يشارك فيها الجميع، ويهتم جميع أفرادها بشؤون بعضهم البعض، أقل ضغوطاً، وأكثر إيجابية في النظرة للحياة وشؤونها ومشاكلها، في حين كان الآخريين أكثر عرضة للاكتئاب والضغوط النفسية¹.

والمراهق يميل إلى إن يعيش في الخيال من خلال ميله إلى قراءة القصص والروايات البوليسية وما شابه ذلك، لذا يجب توجيهه نحو القراءة الهادفة، والبحث الجاد في الأمور المعرفية دون إكراه، وتوجيهه وجهة

¹ عبد الرحمان العيسوي، مشكلات المرحلة وعلاجها، مرجع سابق.

إيجابية تتفق وفلسفة المجتمع حتى لا يعيش في خيال لا يتحقق ويدخل في أمراض نفسية هو في غنى عنها.

إن وضوح الهدف في ذهن الشاب أو الشابة وتحديده بدقة يدفعه إلى العمل على تحقيقه، مجتهدا متفوقا لينال ما يريده ولهذا يجب أن يكون متماشيا مع قدراته ومواهبه، وليس نازحا إلى خيال لا يتحقق حتى يعيش حاضره متطلعا إلى مستقبل يناسبه وحتى لا يعيش الوهم¹.

- الاهتمام بصحة المراهق وبتغذيته تغذية صحية سليمة، شيء هام يجب أن يشتمل غذاء المراهق على المواد الغذائية المختلفة والتي يحتاجها جسمه لينمو نموا متوازنا.
- الاهتمام بنوم المراهق بشرط أن لا تقل ساعات نومه عن 8 ساعات في اليوم.
- توجيه المراهق إلى العناية بنظافة الجسم إلى النظافة بصفة عامة.
- اكتساب المراهق الثقة في نفسه ومساعدته على تقبل ذاته والاعتزاز بها.

➤ عدم تعريض المراهق لمواقف إحباط حتى لا يفقد الثقة بنفسه وتشجيعه على النجاح ومدح أعماله الجيدة والاهتمام بتربيته الدينية.

➤ توجيه نشاط المراهق نحو نوع من الأنشطة الرياضية حتى يمكنه التفريغ من نشاطاته الزائدة وإخراج المكبوتات واستثمار أوقات الفراغ في أعمال مفيدة.

➤ العمل على إبعاد المراهقين عن الإفراط في المنبهات كالشاي والقهوة وإبعادهم نهائيا عن التدخين وعن رفقاء السوء مع توجيههم الوجهة السليمة بحضور صحة نفسية مطلوبة في هذا

السن.²

5. علاقة المراهق بالرياضية:

¹ عبد المنعم الميلادي، مرجع سابق، ص 57، ص 58.

² عبد المنعم الميلادي، مرجع سابق، ص 57، ص 30.

يرى المفكر الاجتماعي (PARLE BAS) أن الرياضة نوع من أنواع اللعب المميزة التي توجه الجسم مع العقل باعتبارها تربية حركية نفسية اجتماعية¹.

إن النشاط البدني يتضمن النمو الشامل للتلاميذ حيث عدم الانتظام في النمو ويكون سريعاً من حيث الوزن والطول مما يؤدي إلى نقص في التوافق العضلي والعصبي وهذا ما يحول إلى عدم النمو السريع للمراهق².

إضافة إلى الجانب الفسيولوجي تظهر للرياضة الترويحية أهمية كبيرة من الجانب النفسي والاجتماعي، وذلك من خلال استغلال الطاقة الزائدة للفرد وتبعده عن الانعزال والانطواء التي تنبئ بأزمات نفسية حادة، وتعالج حب الذات والأناية كالممارسة ضمن الجماعة والتعبير عن الانفعالات الداخلية للممارسين وتطوير عواطفها³.

الخلاصة:

¹ Pellis luis psychologie l'adolescent Puf paris p140.

² تشارلز بيوكر، أسس التربية البدنية، القاهرة 1964، ص453، الترجمة حسن كمال.

³ محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، مرجع سابق، ص17.

من خلال دراستنا لفصل المراهقة يمكننا القول أن هذه المرحلة من أهم المراحل التي يمر بها الفرد وقد تختلف من بيئة لأخرى ومن مجتمع لآخر، إلا أن الفرد تطرأ عليه عدة تغيرات فيزيولوجية وبيولوجية وجسمانية ونفسية، وتبين لنا الدور الهام لهذه المميزات أو التغيرات التي يتأثر بها الفرد وقد تسبب له الكثير من القلق والتوتر والاضطراب.

وفي هذه المرحلة بالذات ينبغي توجيه عناية كبيرة لتنمية التفكير العلمي لدى المراهقين وتوعيدهم على التفكير المنطقي المنظم في حل ما يواجهه من مشكلات نفسية واجتماعية وجنسية وذلك تحت إشراف الأولياء المربين في إحداث أسلوب خاص للتقرب من المراهق لنترك له الفرصة في التعبير عن ذاته واستعمال قدراته والتغلب على الانفعالات والضغوطات النفسية وخاصة من خلال الرياضة الترويحية و ما تحتويه من أهداف نفسية اجتماعية وصحية ومساعدتهم على التكيف مع المجتمع.

الجانحة التطبيقية

الفصل التطبيقي الأول

الفصل التطبيقي الأول

- ❖ التعرف بمنهجية البحث.
- ❖ منهج البحث.
- ❖ عينة البحث.
- ❖ الاستبيان.
- ❖ أهم الدراسات.
- ❖ الوسائل الإحصائية والجداول المستعملة في عرض البيانات.

التعريف بمنهجية البحث الميداني:

في هذا الفصل سنتطرق إلى منهجية البحث و ذلك من خلال مجتمع وعينة البحث، مجالات البحث ونوع المتغيرات، أدوات الدراسة والمعالجة الإحصائية.

1. المنهج و مجتمع وعينة البحث:

1.1 منهج البحث :

إن مناهج البحث تختلف في البحوث الاجتماعية باختلاف مشكلة البحث واختلاف أهدافها، ففي المنهج العلمي يعتمد اختيار المنهج السليم و الصحيح لحل مشكلة البحث، وبالتالي يعرف علي أنه مجموعة من القواعد و الأسس التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة .

و موضوع بحثي، " أثر الرياضة الترويحية في خفض السلوك العدواني للمراهقين المرحلة المتوسطة (15-18) سنة " يفرض علينا المنهج الوصفي الذي يعد من أحسن طرق البحث حيث يتصف بالموضوعية، ذلك أن المستجوبين يجدون كل الحرية في التطرق لآرائهم¹.

1.2 مجتمع وعينة البحث:

العينة هي النموذج التي من خلالها يعمل الباحثون ببناء تجاربهم وهي مستتبطة من المجتمع الأصلي الذي يجري فيه البحث.

تمثل مجتمع البحث في المراهقون الممارسون للرياضة الترويحية بالقاعة المتعددة الرياضات بقصر البخاري ولاية المدية وعددهم أكثر من ممارس، قمت باختيار عينة عشوائية وهذا لضيق الوقت وعدم مقدرتي علي الاتصال بهم، بحيث تمثلت عينة بحثي في 40 مراهق ممارس للنشاط البدني الترويحي.

¹ عمار بخوش ومحمد تديتات، مناهج البحث وطرق أعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995، ص 129.

1. 3 متغيرات البحث:

يتمثل المتغير المستقل في الرياضة الترويحية .ويتمثل المتغير التابع في السلوك العدواني، للمراهقين.

2. مجالات البحث:**2. 1 المجال المعرفي:**

شمل البحث اختيار عينة عشوائية من القاعة المتعددة الرياضات بقصر البخاري ولاية المدية. ولقد تم توزيع الاستمارات على 40 مراهق ممارس للرياضة.

2. 2 المجال الزمني:

انطلق بحثنا بتاريخ 2012/02/01 وانتهى 2012/03/17 خلال هذه الفترة أتمنا الجانب النظري، ثم قمنا بتحضير الاستبيان وتوزيعه في الفترة الممتدة من 2012/04/05 حتى إلي غاية 2012/04/27 ، ثم قمنا بتفريغ الاستمارات ثم النتائج و مناقشتها و انتهى بنا الأمر في محاولة وضع خلاصة و اقتراحات مستقبلية

3. أدوات البحث:

اعتمدنا في بحثنا علي الوسائل التالية:

3. 1 الاستبيان:

يعرف بأنه مجموعة من الأسئلة المرتبة حول موضوع معين يتم وضعها في استمارة ترسل لأشخاص معينين عن طريق البريد أو تسلم باليد وهذا بهدف الحصول علي أجوبة للأسئلة المدونة بالاستمارة، وهو أكثر أدوات البحث استعمالا في معظم أنواع البحوث التربوية والنفسية و الاجتماعية.لذا استعملناه لكي يفيدنا بمعلومات وافرة في وقت قصير .

3. 1. 1 مواصفات الاستمارة الإست بيانية: قمنا بعرض الاستمارة علي مجموعة من أساتذة

معهد التربية البدنية و الرياضية لتقييمها وتصحيح الأخطاء الواردة فيها.

وضعنا عدة أنواع من الأسئلة وهي:

- **الأسئلة المغلقة:** وفيها يقوم الباحث بتأكيد أفكار أو نفيها حيث تكون الإجابة في معظم الأحيان بـ نعم أم لا.
- **الأسئلة المفتوحة:** يعطي فيها للمبحوث حرية الإجابة علي الأسئلة وذلك بالتفصيل أو باختصار.
- **الأسئلة الاختيارية:** يحتوي هذا النوع من الأسئلة علي نوعين الأول يكون مغلقا والثاني تكون فيه الحرية للمستجوبين للإدلاء بأرائهم الخاصة.

3. 2 أهم الدراسات:

أ. الدراسة الاستطلاعية:

تمثلت دراستنا الاستطلاعية في زيارة ميدانية للعديد من القاعة المتعددة الرياضات هدفها :

- التعرف علي ميدان البحث حيث عرضنا على بعض أفراد العينة أسئلة الاستبيان ، وهذا لمعرفة ما إذا كانت المحاور تمس الجانب الذي نحن بصدد دراسته وهو السلوك العدواني عند المراهقين.
- محاولة التأكد من كون الأسئلة سهلة وواضحة ومفهومة.
- التأكد من ملائمة الأسئلة لأفراد عينة الدراسة .
- بالإضافة إلي محاولة الخروج بنتائج عامة حول الموضوع.

ب. الدراسات الرئيسية: قمنا في هذه الدراسة بتوزيع 42 استمارة محكمة ومضبطة من قبل أساتذة

من معهد التربية البدنية والرياضية علي المراهقون الممارسون للنشاط الرياضي الترويحي للقاعة المتعددة الرياضات بقصر البخاري فئة أواسط (15-18) سنة.

3.3 الوسائل الإحصائية و الجداول المستعملة في عرض البيانات:

أولاً: الوسائل الإحصائية:

- ❖ اعتمدت علي الإحصاء بالنسبة المئوية: و هذا من أجل تحليل و ترجمة النتائج المتحصل عليها بعد الإجابة عن الأسئلة المطروحة علي المبحوث:

$$\% \frac{\text{عدد الإجابات} \times 100}{\text{المجموع الكلي}}$$

المجموع الكلي

- ❖ واعتمدت على قانون كا² (كاف تربيعي) : حساب قيمة كا² لمعرفة مدى تواجد فروق بين النتائج حتى نعطي دلالة إحصائية للنتائج المحصل عليها .

مجموع (ت ح - ت ن)

$$\frac{\text{مجموع (ت ح - ت ن)}}{\text{ت ن}} = \text{كا}^2$$

ت ن

كا² : القيمة المحسوبة

ت ح : عدد التكرارات المشاهدة

ت ن : عدد التكرارات المتوقعة

مستوى الدلالة : 0,05

درجة الحرية : ن = هـ - 1

✓ في حالة وجود متغير واحد : ت ن = د ÷ و

بحيث (د) يمثل العدد الكلي لأفراد العينة.

و (و) يمثل عدد الاختيارات الموضوعه للأسئلة:

✓ في حالة متغيرين : يتم حساب ت ن من خلال المعادلة التالية :

المجموع الهامشي للأعمدة × المجموع الهامشي للأسطر

ت ن =

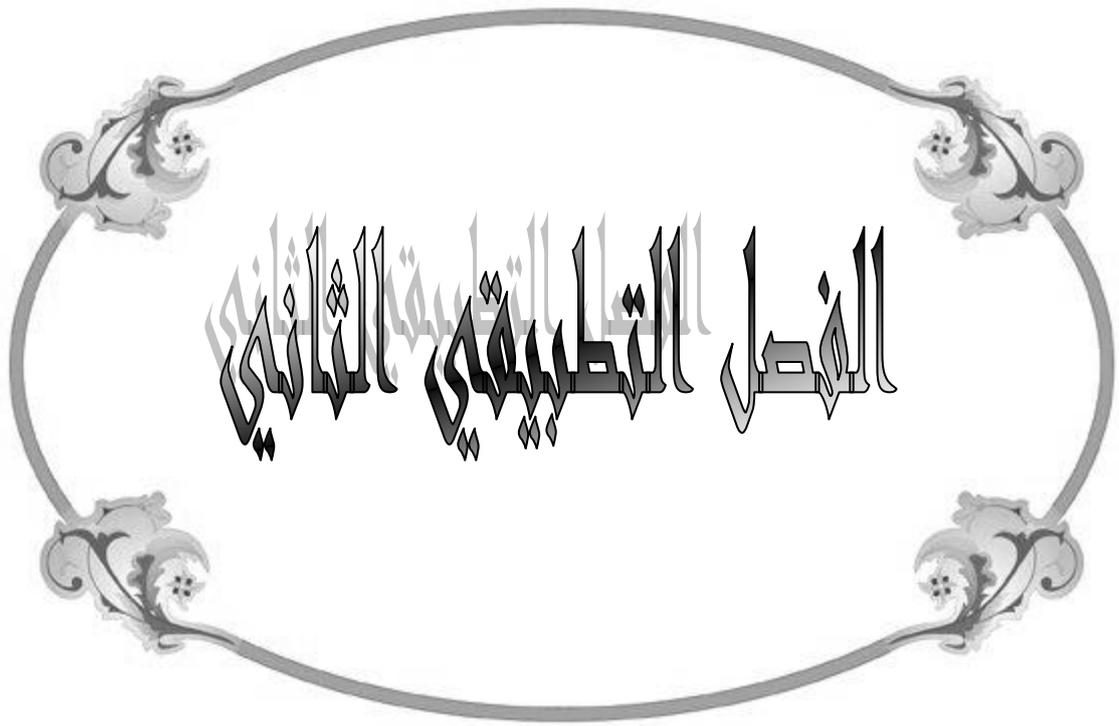
المجموع الهامشي للأسطر

- كما² المحسوبة إذا كانت أكبر من قيمة الجدولة نقول: توجد فروق ذات دلالة إحصائية

ثانيا :التعريف بالجداول المستعملة لعرض البيانات:

اعتمدت في عرض البيانات علي الجداول البسيطة ، فالبسيطة لعرض الإجابات ذات المتغير

الواحد.



الفصل التطبيقي الثاني

الفصل التطبيقي الثاني

- ❖ عرض وتحليل ومناقشة أسئلة الاستبيان .
- ❖ عرض بيانات خصائص المبحوثين .
- ❖ عرض وتحليل ومناقشة الفرضيات الجزئية و الفرضية العامة .
- ❖ الاستنتاج العام .
- ❖ الخاتمة.
- ❖ الاقتراحات و التوصيات .

1. عرض وتحليل ومناقشة النتائج

أ. عرض بيانات خصائص المبحوثين:

الجدول رقم (01) : يبين توزيع المبحوثين علي أساس الجنس.

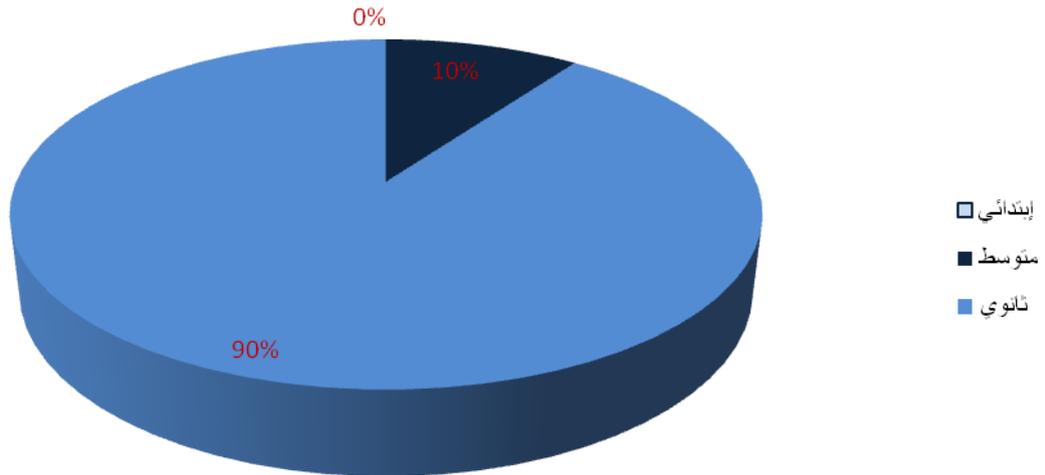
القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ²		النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
			المجدولة	المحسوبة			
	0.05	01	3.84	16.9	%82.5	33	ذكور
%17.5					07	إناث	
%100					40	مجموع	



الجدول رقم (02) : يبين توزيع المبحوثين علي أساس المستوى التعليمي.

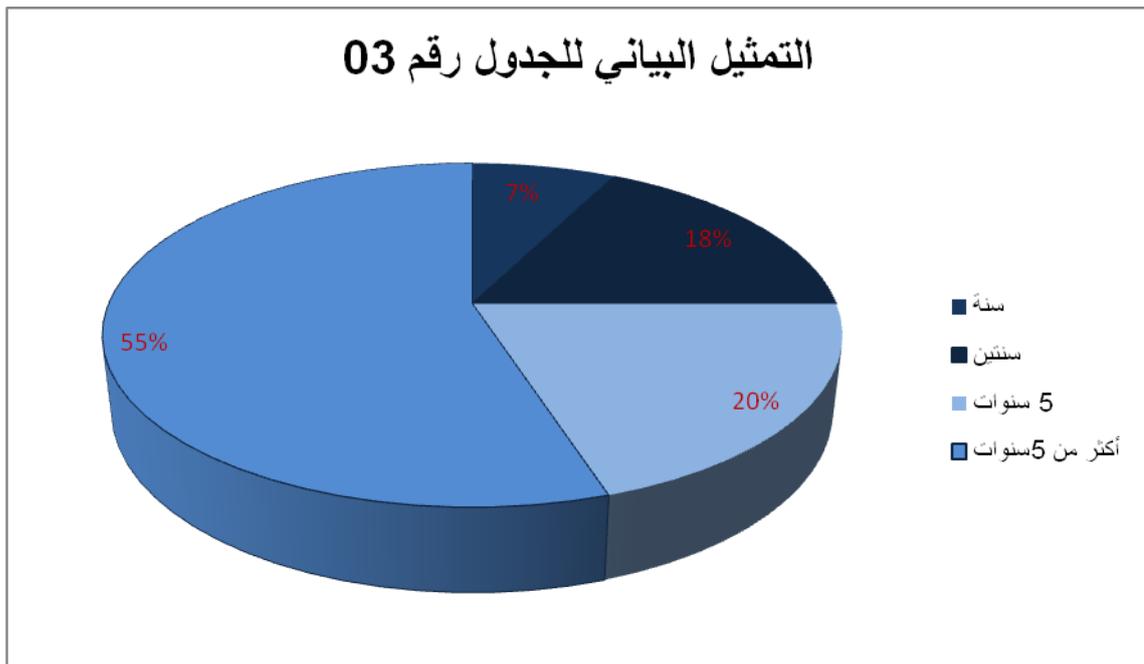
القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ²		النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
			المجدولة	المحسوبة			
	0.05	02	5.99	58.41	%0	0	ابتدائي
%10					4	متوسط	
%90					36	ثانوي	
%100					40	المجموع	

التمثيل البياني للجدول رقم 02



الجدول رقم (03) : توزيع المبحوثين علي أساس الأقدمية في ممارسة الرياضة الترويحية.

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ²		النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
			المجدولة	المحسوبة			
					%7.5	3	0 ← سنة
					%17.5	7	سنة ← سنتين
					%20	8	سنتين ← 5 سن
	0.05	03	7.81	20.6	%55	22	أكثر من 5 سنوات
					%100	40	المجموع



1.1 عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى:

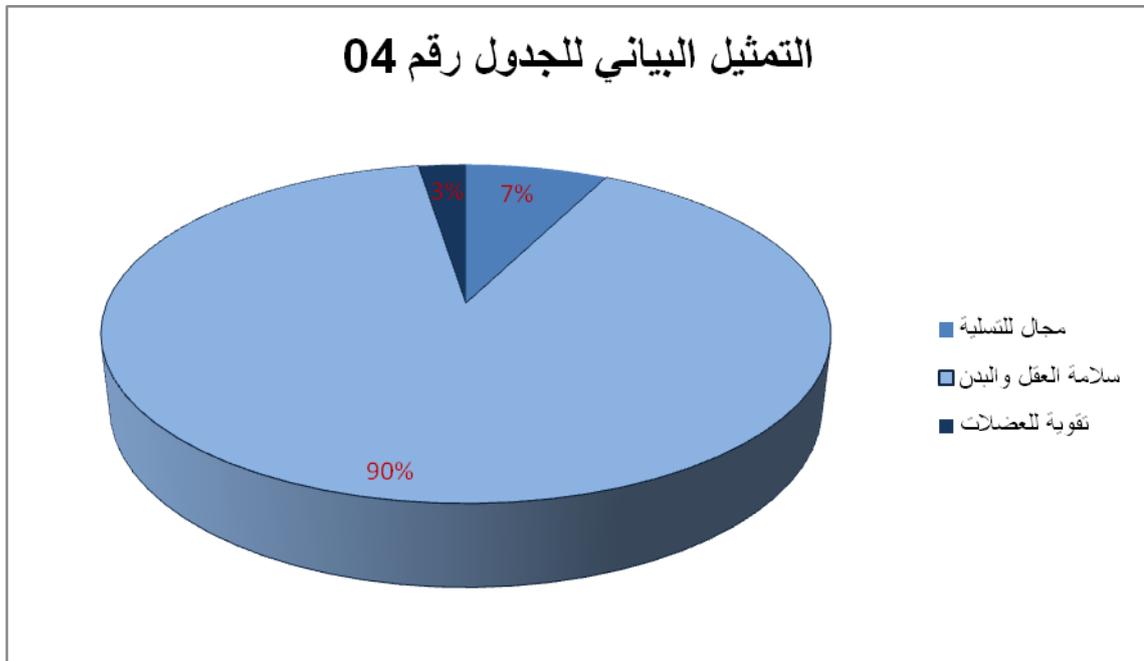
السؤال الأول: ماذا يعني لك النشاط الرياضي الترويحي ؟

الهدف من السؤال: يهدف السؤال إلي معرفة هل المراهق يمارس النشاط فقط من اجل تقوية العضلات للاستعداد لأي عدوان مثلا أم لأهداف تخدم الصحة العامة والمجتمع.

الجدول رقم (04) : يبين ما يعنيه النشاط البدني للمراهق.

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ²		النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
			المجدولة	المحسوبة			
دال	0.05	02	5.99	57.96	7.5%	3	مجال للتسلية
					90%	36	سلامة للعقل والبدن معا
					2.5%	1	تقوية للعضلات
					100%	40	المجموع

التمثيل البياني للجدول رقم 04



التحليل:

من خلال نتائج الجدول و استنادا علي التكرارات المشاهدة يتبين لنا أن: نسبة 7,5 % من المراهقين الرياضة بالنسبة لهم مجالاً للتسلية . كما أن نسبة 90% من المراهقين يعتبرونها سلامة للعقل والبدن معا ونسبة 2,5 % تعني لهم تقوية للعضلات . وبالرجوع إلي كا^2 المحسوبة التي بلغت 57,96 عند درجة الحرية 02 ومستوي الدلالة 0,05 كما أن قيمة كا^2 الجدولة تساوي 5,99 وهذا يعني أن كا^2 المحسوبة أكبر من قيمة كا^2 الجدولة وهذا يدل علي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في ما تعنيه الرياضة بالنسبة للمراهقين الممارسين للنشاط البدني الترويحي .

نستنتج :

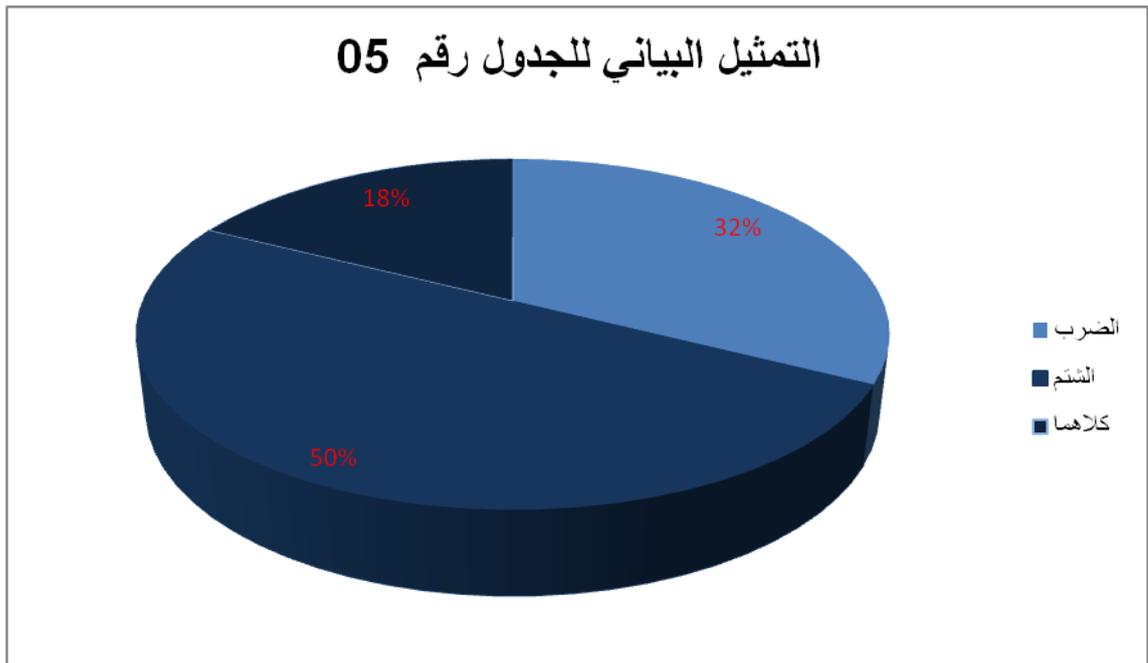
أن الرياضة هي بالدرجة الأولى تساهم في سلامة البدن و العقل معا ، ومن خلال هذا يتضح لنا وعي المراهقين الممارسين للرياضة بأهميتها , وبأن أغلبهم لا يمارسونها من أجل التسلية فقط أو لأجل تقوية العضلات التي توجي لوجود تحضير للعدوان أو لتصدي للعدوان بالعدوان نفسه .

السؤال الثاني: في حالة غضبك ما هو السلوك الذي يصدر عنك؟

الهدف من السؤال: يهدف السؤال إلي معرفة في حالة غضب المراهق هل لديه الجرأة للوصول لقمة درجة العدوان.

الجدول رقم (05) : يبين الجدول السلوك الذي يصدر عن المراهق في حالة غضبه

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ²		درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
			المجدولة	المحسوبة			
الضرب	13	%32,5	5,99	6.35	02	0.05	دال
الشتم	20	%50					
كلاهما	07	%17,5					
الجموع	40	%100					



التحليل:

من خلال النتائج المبينة أعلاه في الجدول و استنادا علي التكرارات المشاهدة تري أن نسبة 32,5 % يصدر عنهم سلوك الضرب في حالة غضبهم في حين نسبة 50 % من المراهقين يلجأون للشم ونسبة 17,5 % في حالة غضبهم يستعملون سلوك الضرب والشم معا , ومنه يتبين لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0,05 وبدرجة حرية 02 ، إذ بلغت χ^2 المحسوبة 6.35 وهي أكبر نسبة من قيمة χ^2 التي بلغت 5,99 .

نستنتج :

أن نسبة معتبرة من المراهقين الممارسين للرياضة الترويحية يحاولون تجنب السلوك العدواني في حالة غضبهم، وبالنظر إلي طبيعة البشر فهم رغم غضبهم يحاولون اللجوء إلي أقل قدر من السلوك العدواني.

السؤال الثالث: هل تشعر بالقليل بدون سبب ؟

الهدف من السؤال: يهدف هذا السؤال إلى معرفة مدي اضطراب نفسية المراهق.

الجدول رقم (06) : يبين مدى شعور المراهق بالقلق بدون سبب .

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ²		النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
			المجدولة	المحسوبة			
دال	0.05	03	7.81	29	2.5%	1	دائما
					5%	02	أحيانا
					47.5%	19	نادرا
					45%	18	أبدا
					100%	40	المجموع



التحليل:

من خلال الجدول الموضح أعلاه واستنادا علي التكرارات المشاهدة نرى أن نسبة 2,5% دائما يشعرون بالقلق بدون سبب يذكر ، ونسبة 5% أحيانا ما ينتابهم ذات الشعور ، ونسبة 47,5% نادرا ما يشعرون بالقلق بدون ، كما أن هناك مراقون أبدا لا يشعرون بالقلق بدون سبب وبلغت نسبتهم ب 45%. يتبين لنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0,05 وبدرجة حرية 0,05 ، إذ بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 29 وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولة و التي بلغت 7,81

نستنتج :

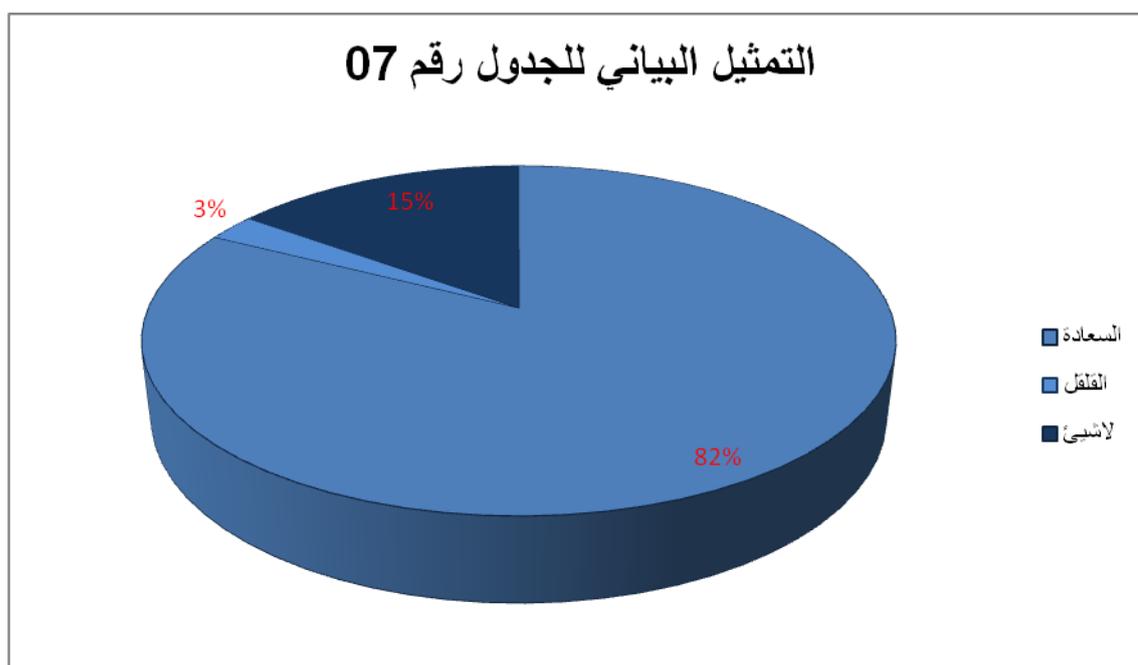
أن أغلب المراقين الممارسين للرياضة الترويحية لا يعانون من الاضطرابات النفسية المؤدية للعدوان وعلي رأسها القلق بدون سبب .

السؤال الرابع: ما هو شعورك أثناء ممارسة الرياضة ؟

الهدف من السؤال: هو معرفة الحالة النفسية للمراق أثناء ممارسة الرياضة.

الجدول رقم (07): يبين شعور المراهق أثناء ممارسة الرياضة .

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ²		درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
			المجدولة	المحسوبة			
السعادة	33	%82.5	5.99	44.45	02	0.05	دال
القلق	01	%2.5					
لا شيء	06	%15					
الجموع	40	%100					



التحليل:

من خلال نتائج الجدول أعلاه واستنادا علي التكرارات المشاهدة نري بأن : نسبة 82,5% يشعرون بالسعادة أثناء ممارستهم للرياضة ، ونسبة 2,5% يشعرون بالقلق أثناء ممارستهم للرياضة في حين سجلنا نسبة 15 % لا ينتابهم أي شعور وهم يمارسون الرياضة .
يتبين لنا أن هنالك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أكبر قيمة عند مستوي الدلالة 0,05 وبدرجة حرية 02 ، إذ بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 44,4 وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولة و التي بلغت 5,99.

نستنتج :

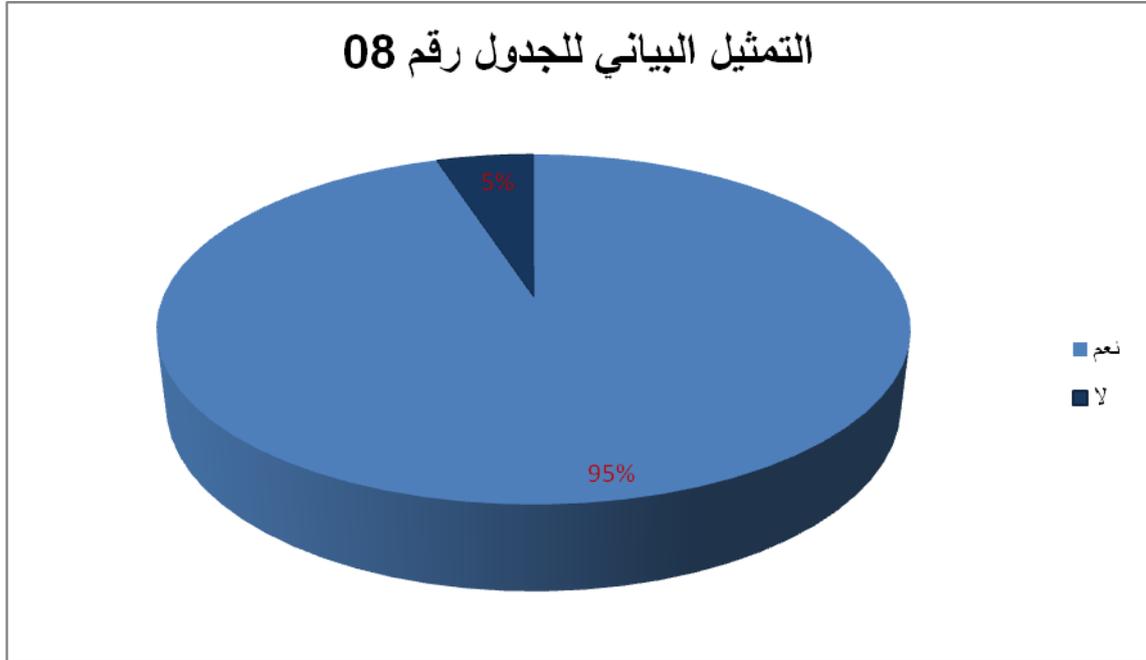
أن الرياضة تحسن من الحالة النفسية للمراهقين وتشعرهم بالسعادة، أي أنها تقلل من اضطراباتهم النفسية المؤدية للعدوان .

السؤال الخامس: هل تشعر بالراحة النفسية والهدوء بعد الانتهاء من ممارسة الرياضة ؟

الهدف من السؤال: معرفة الحالة النفسية للمراهق بعد الانتهاء من ممارسة الرياضة.

الجدول رقم (08) : يبين الحالة النفسية للمراهق بعد الانتهاء من الرياضة .

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ²		النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
			المجدولة	المحسوبة			
دال	0.05	01	3.84	32.4	%95	38	نعم
					%05	02	لا
					%100	40	مجموع



التحليل:

من خلال نتائج الجدول واستنادا علي التكرارات المشاهدة نجد أن نسبة 95% من المراهقين يشعرون بالراحة النفسية والهدوء بعد الانتهاء من ممارسة الرياضة، ونسبة 5 % لا يشعرون بالراحة النفسية والهدوء بعد الانتهاء من الرياضة.

يتبين لنا أن هنالك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أكبر قيمة عند مستوى الدلالة 0,05 وبدرجة حرية 01 ، إذ بلغت قيمة χ^2 المحسوبة ب 32,4 وهي أكبر قيمة من χ^2 المجدولة التي بلغت 3,84.

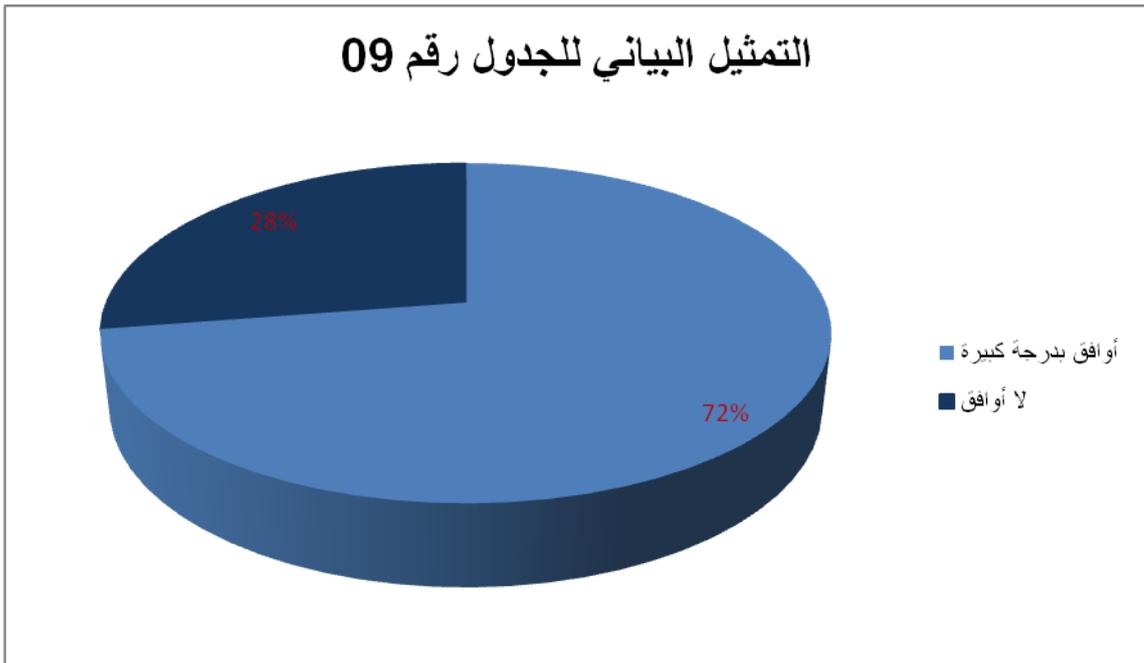
نستنتج:

أن الرياضة الترويحية تحسن من الحالة النفسية للمراهق وتشعره بالهدوء والراحة ، أي تقلل من اضطراباته النفسية

السؤال السادس: هل توافق بأن المراهقين المنخرطين في النوادي الرياضية هم الأقل عدوانية ؟
الهدف من السؤال: معرفة مدى قلة عدوانية المراهقين المنخرطين في النوادي الرياضية.
الجدول رقم (09): يبين المراهقين الرياضيين ومدى قلة عدوانيتهم .

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ²		النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
			المجدولة	المحسوبة			
دال	0.05	01	3.84	8.1	72.5%	29	أوافق بدرجة كبيرة
					27.5%	11	لا أوافق
					100%	40	مجموع

التمثيل البياني للجدول رقم 09



التحليل:

من خلال الجدول المبين أعلاه واستنادا علي التكرارات المشاهدة نري بأنه نسبة 72,5% يوافقون بدرجة كبيرة علي أن المراهقين المنخرطين في النوادي الرياضية هم الأقل عدوانية من المراهقين الغير المنخرطين و نسبة 27,5% لا يوافقون علي ذلك .
يتبين لنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0,05 وبدرجة حرية 01 ، إذ بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 8,1 وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولة التي بلغت 3,84.

نستنتج:

أن للرياضة تأثير علي المراهقين من حيث تقليلها لسلوك العدوانية لديهم.

مناقشة الفرضيات الجزئية:

مناقشة الفرضية الأولى:

بعد تحليل النتائج المحصل عليها في الجداول السابقة وعلي ضوء هذه النتائج ، فإن نسبة معتبرة من المراهقين يمارسون الرياضة من أجل سلامة عقلهم وبدنهم وليس من أجل إبراز قواهم العضلية أو الاعتداء علي الغير، و أغلبهم لا يشعرون بالقلق بدون سبب مسبق كما جلم يشعرون بالسعادة وهم يمارسون الرياضة الترويحية، ويشعرون بالراحة النفسية والهدوء بعد الانتهاء، وهذه كلها مؤشرات علي نقص الاضطرابات النفسية للمراهقين الممارسين للرياضة الترويحية، مع العلم أن هذه الاضطرابات النفسية تحدث السلوك العدواني، وما زاد في إثبات صحة فرضيتنا أن اغلبهم وافقوا وبدرجة كبيرة علي أن المراهقين المنخرطين في النوادي الرياضية هم الأقل عدوانا، وخلاصة القول هو أن للرياضة الترويحية أثر في خفض الاضطرابات النفسية المؤدية للعدوان .

1-2. عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

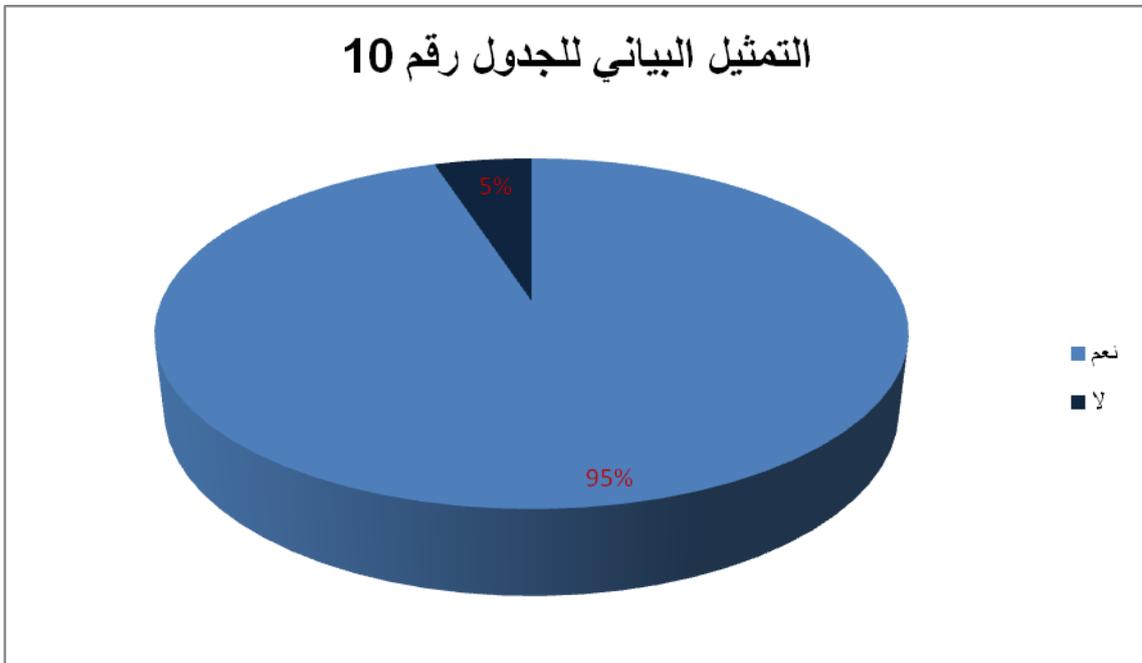
السؤال السابع: هل هناك احترام بينك وبين زملائك ؟

الهدف من السؤال: هو معرفة علاقة المراهق الرياضي مع زملائه.

الجدول رقم (10): يبين علاقة الاحترام بين المراهق الرياضي وزملائه.

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ²		النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
			المجدولة	المحسوبة			
دال	0.05	01	3.84	32.4	%95	38	نعم
					%05	2	لا
					%100	40	المجموع

التمثيل البياني للجدول رقم 10



التحليل:

من خلال النتائج المبينة في الجدول واستنادا علي التكرارات المشاهدة نري أن نسبة 95% من المراهقين الممارسين للرياضة يرون أن هناك احترام بينهم وبين زملائهم ، في حين هناك نسبة 5% منهم لا يعتقدون أن هنالك احترام بينهم وبين زملائهم .

يتبين لنا من خلال هذا أن هناك فروق فردية ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة حرية 01 ، إذ بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 32,5 وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولة والتي بلغت 3,84.

نستنتج :

أن للرياضة الترويحية دور هام في خلق جو من الاحترام بين الزملاء المراهقين، وهذا الاحترام هو أساس العلاقات الاجتماعية الناجحة بحيث يصبح من الصعب حتى التلطف بكلمات جارحة .

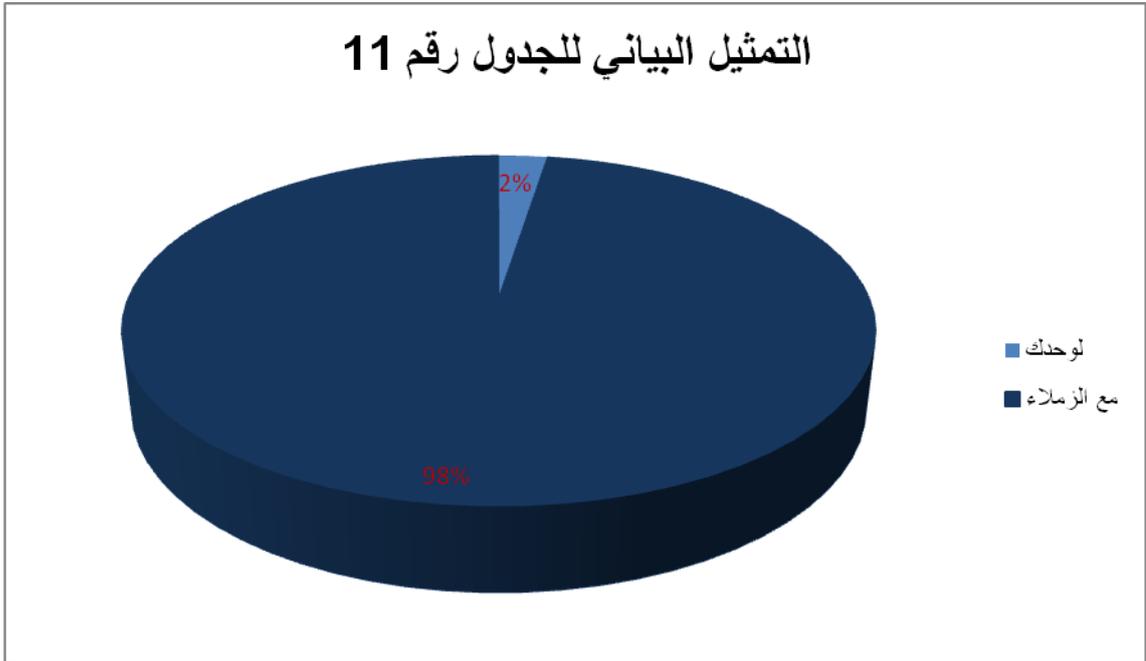
السؤال الثامن: كيف تفضل ممارسة الرياضة؟

الهدف من السؤال: هو معرفة مدى قابلية المراهق في التأقلم داخل الجماعة.

الجدول رقم (11): يبين كيف يفضل المراهق ممارسة الرياضة.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	K ²		درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
			المجدول	المحسوبة			
لوحدهك	01	%2.5	3.84	36.1	01	0.05	دال
مع الزملاء	39	%97.5					
المجموع	40	%100					

التمثيل البياني للجدول رقم 11



التحليل :

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه وبلاستناد علي التكرارات المشاهدة ، نري بأنه نسبة 97,5 % من المراهقين يفضلون ممارسة الرياضة مع زملائهم أي داخل الجماعة ونسبة 2,5 %يفضلون ممارسة الرياضة لوحدهم.

يتبين لنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوي الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 01 ، إذ بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 36,1 وهي أكبر من قيم χ^2 الجدولة التي بلغت 3,84.

نستنتج :

أن للرياضة الترويحية دور فعال في تماسك المراهقين باللعب الجماعي وحب التفاعل داخل الجماعة.

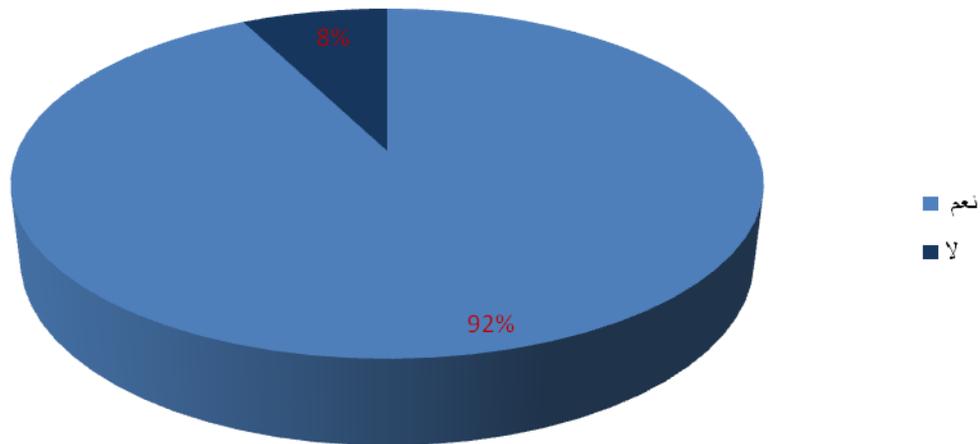
السؤال التاسع : هل تعتقد أن الرياضة الترويحية تجعلك أكثر احتكاكا بزملائك؟

الهدف من السؤال : هو معرفة مدى قدرة الرياضة علي خلق جو من الاحتكاك والزمالة بين المراهقين.

الجدول رقم (12) : يبين أهمية الرياضة في توطيد العلاقات بين الزملاء.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ²		درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
			المجدولة	المحسوبة			
نعم	37	%92.5	3.84	28.9	01	0.05	دال
لا	03	%7.5					
المجموع	40	%100					

التمثيل البياني للجدول رقم 12



التحليل :

من خلال نتائج الجدول واستنادا علي التكرارات المشاهدة ، نري أن نسبة 92,5% من المراهقين يرون بأن الرياضة تجعلهم أكثر احتكاكا بزملائهم ، ونسبة 7,5% لا يعتقدون ذلك. يتبين لنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 01 ، إذ بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 28,9 وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولة التي بلغت 3,84.

نستنتج :

أن الرياضة الترويحية تجعل المراهقين أكثر احتكاكا بزملائهم وتساهم في توطيد العلاقات الاجتماعية وهو ما يثبت صحة فرضيتنا الجزئية.

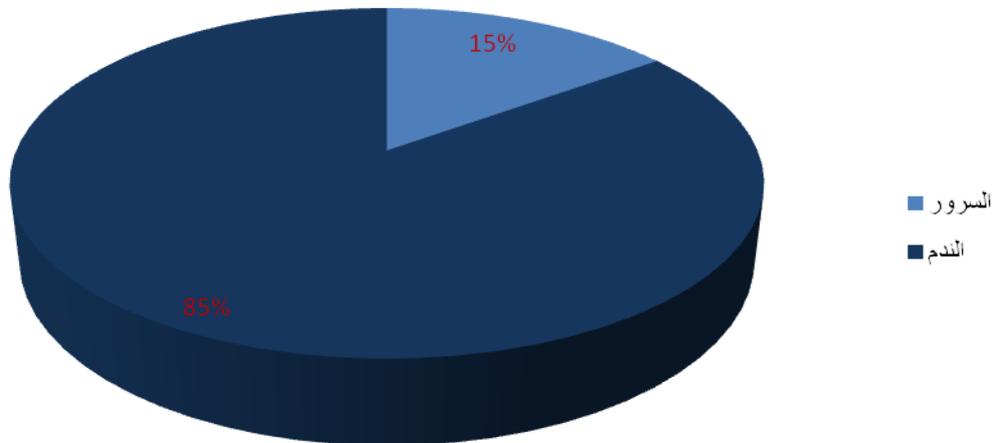
السؤال العاشر: عندما تتصرف بسلوك يؤدي زميلك بما تشعر ؟

الهدف من السؤال : معرفة إذا كان المراهق الرياضي مبالي بالحفاظ علي علاقته مع زملائه.

الجدول رقم (13): يبين شعور المراهق بعد تصرفه بسلوك مؤذي لزميله.

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ²		النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
			المجدولة	المحسوبة			
دال	0.05	01	3,84	19.6	%15	06	السرور
					%85	34	الندم
					%100	40	المجموع

التمثيل البياني للجدول رقم 13



التحليل :

من خلال الجدول المبين أعلاه واستنادا علي التكرارات المشاهدة ، نري بأنه نسبة 15% من المراهقين الممارسين للرياضة يشعرون بالسرور عندما يتصرفون بشعور يؤدي زميلا لهم ، في حين سجلنا أعلي نسبة وهي 85% تمثل المراهقين الممارسين للرياضة الذين يشعرون بالندم في حال تصرفوا بسلوك يؤدي زميلا لهم.

يتبين لنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0,05 ، وبدرجة الحرية 01، إذ بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 19,6 وهي أكبر من قيمة χ^2 المجدولة التي بلغت 3,84.

نستنتج:

المراهقين الممارسين للرياضة حريصون للحفاظ عن العلاقات الاجتماعية من بينها علاقة الزمالة.

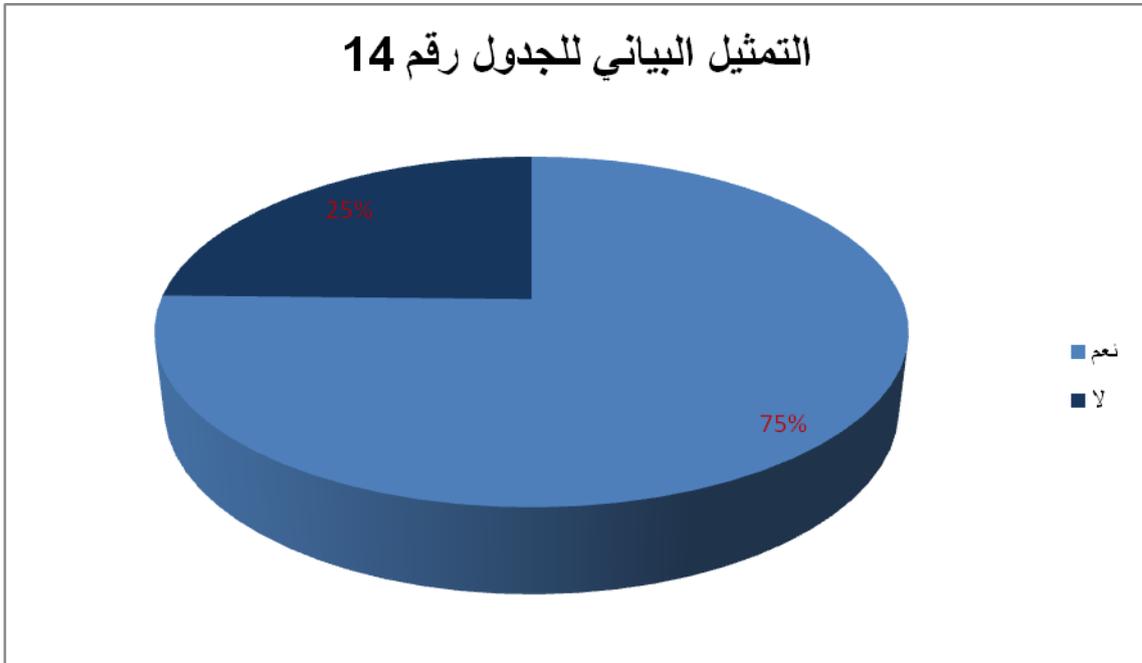
السؤال الحادي عشر: هل تشعر وأنت تمارس الرياضة أنك داخل أسرة واحدة ؟

الهدف من السؤال: هو معرفة هل الوسط الرياضي يخلق للمراهق علاقة تتعدى الزمالة وتشعره بأنه داخل أسرته.

الجدول رقم (14) : يبين مدى شعور المراهق وهو يمارس الرياضة بأنه داخل أسرته.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ²		درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
			المجدولة	المحسوبة			
نعم	22	%55	3.84	30	01	0.05	دال
لا	18	%45					
المجموع	40	%100					

التمثيل البياني للجدول رقم 14



التحليل :

من خلال النتائج المبيّنة في الجدول و استنادا علي التكرارات المشاهدة ، نري بأن نسبة 55% من المراهقين أثناء ممارستهم للرياضة الترويحية يشعرون بأنهم داخل أسرة واحدة ، ونسبة 45 منهم لا يشعرون بذات الشعور .

يتبين لنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0,05 وبدرجة الحرية 01 ، إذ بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 30 وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولة التي بلغت 3,84 .

نستنتج :

أن الرياضة الترويحية لها دور جوهري في خلق جو عائلي بين المراهقين .

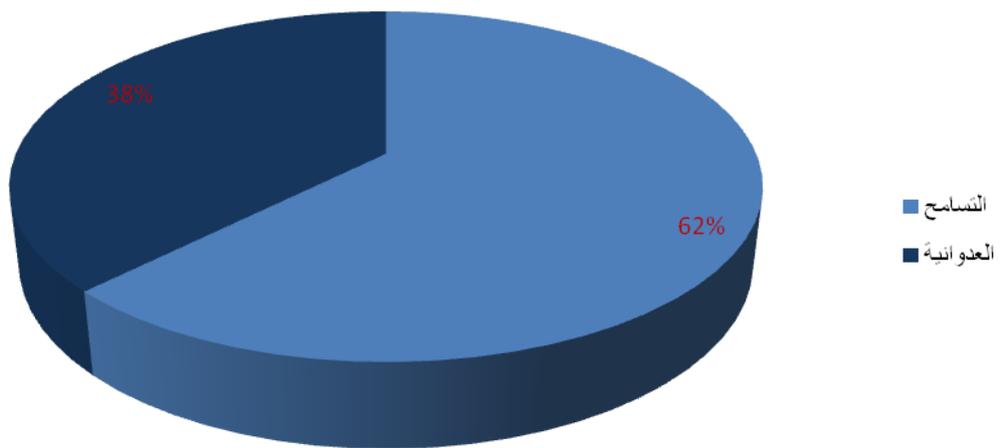
السؤال الثاني عشر: كيف يكون رد فعلك في حالة تعرضك لسلوك عدواني من طرف زميلك؟

الهدف من السؤال: هو معرفة هل المراهق الرياضي يتسامح مع زملائه أم هو عدواني.

الجدول رقم (15): يبين رد فعل المراهق الرياضي بعد تعرضه للعدوان من طرف زميله.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	ن		درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
			المجدولة	المحسوبة			
التسامح	15	37,5%	3,84	2.5	01	0.05	غير دال
العدوانية	25	62,5%					
المجموع	40	100%					

التمثيل البياني للجدول رقم 15



التحليل :

من خلال النتائج المبينة في الجدول نجد أن : نسبة 37,5% من المراهقين يكون رد فعلهم التسامح في حالة تعرضهم لسلوك عدواني من طرف زميل لهم، في حين نسبة 62,5% من المراهقين يكون رد فعلهم بالعدوانية في حال تعرضهم لسلوك عدواني من طرف زميل لهم.

يتبين لنا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 01 ، إذ بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 2,5 وهي أقل من قيمة χ^2 المجدولة التي بلغت قيمتها 3,84.

نستنتج:

أن رد فعل المراهقين حيال تلقيهم سلوك عدواني من أحد الزملاء لا يؤثر علي علاقتهم مع الزملاء ولا يؤثر علي توطيد العلاقات مع الزملاء وداخل المجتمع .

مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

بعد تحليل النتائج المحصل عليها في الجداول السابقة وعلي ضوءها تم التوصل إلي أن: نسبة كبيرة من المراهقين الممارسين للرياضة يتبادلون الاحترام بينهم وبين زملائهم ، كما أن أغلبهم يفضلون ممارسة الرياضة مع الزملاء وليس لوحدهم ويرون بذلك أن الرياضة تجعلهم أكثر احتكاكا بالزملاء، ويشعرون بأنهم داخل أسرة واحدة وهي الأسرة الرياضية، وهذه كلها مؤشرات دالة علي أن الرياضة الترويحية تساهم في توطيد العلاقات الاجتماعية ، وهذا ما يثبت صحة نظريتنا التي مفادها أن الرياضة الترويحية تساهم في توطيد العلاقات الاجتماعية بين المراهقين .

3-1 . عرض و تحليل و مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة:

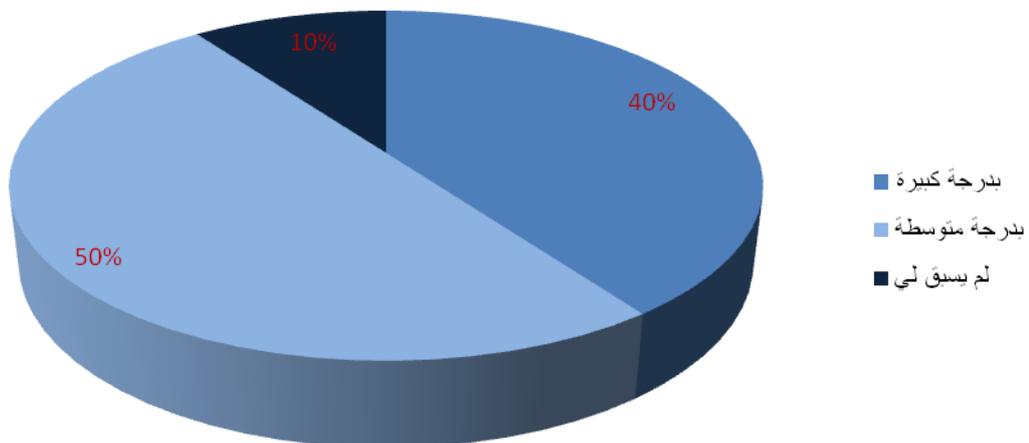
السؤال الثالث عشر: هل سبق وأن كنت منفعلا وفور ممارستك للرياضة قل انفعالك ؟

الهدف من السؤال : هو معرفة قدرة الرياضة علي التقليل من انفعال المراهقين .

الجدول رقم (16): يبين قدرة الرياضة في التقليل من انفعال المراهق .

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ²		النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
			الجدولية	المحسوبة			
دال	0.05	02	5,99	12.008	40%	16	بدرجة كبيرة
					50%	20	بدرجة متوسطة
					10%	4	لم يسبق لي
					100%	40	المجموع

التمثيل البياني للجدول رقم 16



التحليل:

من خلال الجدول المبين أعلاه واستنادا علي التكرارات المشاهدة نجد بأن نسبة 40% من المراهقين يقل انفعالهم فور ممارستهم للرياضة وبدرجة كبيرة ، ونسبة 50% يقل انفعالهم فور ممارسة الرياضة وبدرجة متوسطة ، كما أن نسبة 10% لم يسبق لهم وأن قل انفعالهم فور ممارسة الرياضة. يتبين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0,05 وبدرجة الحرية 02 ، إذ بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 12,008 وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولة التي بلغت 5,99.

نستنتج :

أن للرياضة الترويحية تأثير في خفض انفعالات المراهقين.

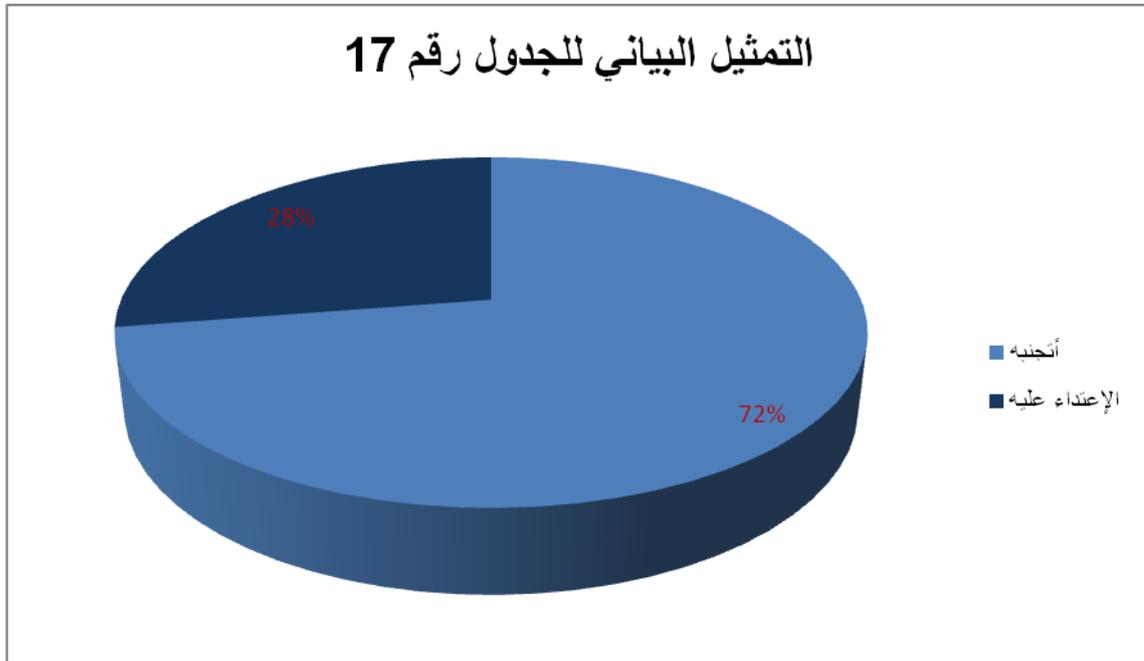
السؤال الرابع عشر: عند تعرضك لمضايقة من شخص فهل ؟

الهدف من السؤال: هو معرفة قدرة المراهق علي التحكم في نفسه عندما يضايقه أحدهم.

الجدول رقم (17): يبين تأثير مضايقات الغير علي المراهق الرياضي.

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ²		النسبة المئوية	التكرار	الإيجابية
			المجدولة	المحسوبة			
دال	0.05	01	3.84	8.1	72.5%	29	تتجنبه
					27.5%	11	الاندفاع والاعتداء عليه
					100%	40	المجموع

التمثيل البياني للجدول رقم 17



التحليل:

من خلال نتائج الجدول المبينة أعلاه نجد بأن: نسبة 72,5% من المراهقين الممارسين للرياضة يحاولون تجنب الأشخاص الذين يعتمدون مضايقتهم ، في حين نسبة 27,5% يندفعون ويحاولون الاعتداء على الأشخاص الذين قاموا بمضايقتهم.

يتبين لنا أن هنالك فروق فردية ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة الحرية 01، إذ بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 8,1 وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولة والتي بلغت قيمتها 3,84.

نستنتج:

أن للرياضة الترويحية أثر كبير في تحكم المراهق في انفعالاته.

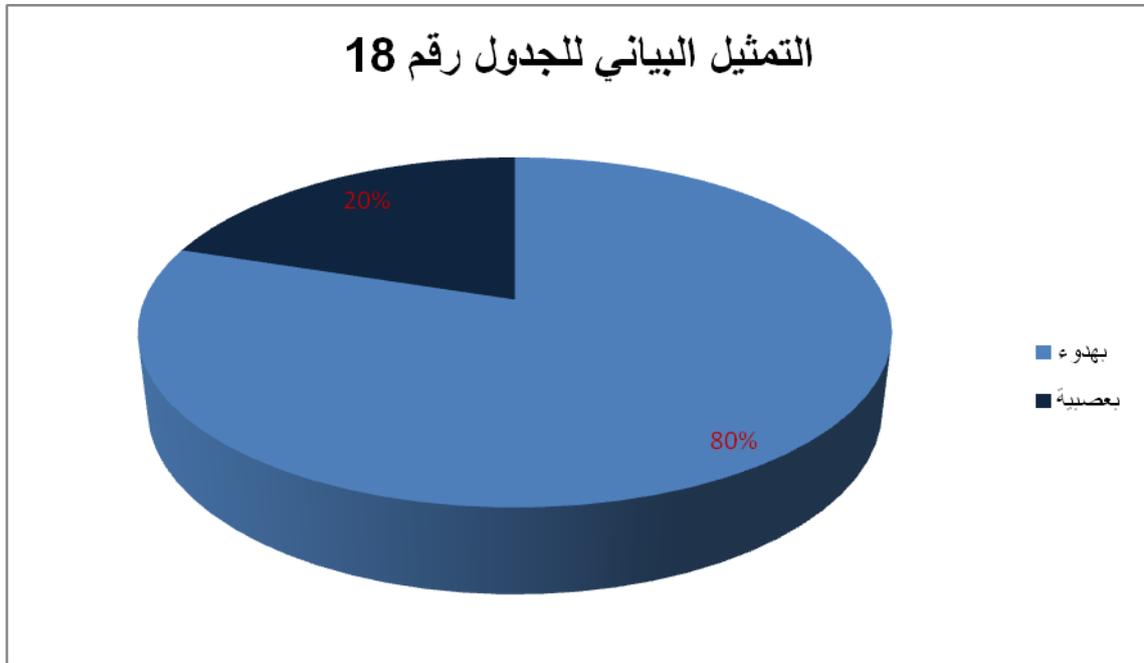
السؤال الخامس عشر: كيف هي أغلب نقاشاتك مع الزملاء؟

الهدف من السؤال: هو معرفة طريقة نقاش المراهق الرياضي مع الزملاء .

الجدول رقم (18): يبين طريقة نقاش المراهق الرياضي مع الزملاء .

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ²		النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
			المجدولة	المحسوبة			
دال	0.05	01	3.84	14.4	80%	32	بهدوء
					20%	08	بعصبية
					100%	40	المجموع

التمثيل البياني للجدول رقم 18



التحليل :

من خلال النتائج المبينة في الجدول يتضح لنا أن نسبة 80% يتناقشون بهدوء مع زملائهم في حين أن نسبة 20% يتناقشون بعصبية مع زملائهم.

يتبين لنا أن هناك فروق فردية ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوي الدلالة 0,05 وبدرجة الحرية 01 ، إذ بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 14.4 وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولة التي بلغت قيمتها 3,84.

نستنتج:

أن للرياضة الترويحية تساعد في التقليل من عصبية المراهقين، وتساهم في تكوين الشخصية السوية له بحيث يصبح يتعامل بسلوك حضاري بعيدا عن العصبية المفرطة التي تبدو واضحة حتى في أبسط نقاش .

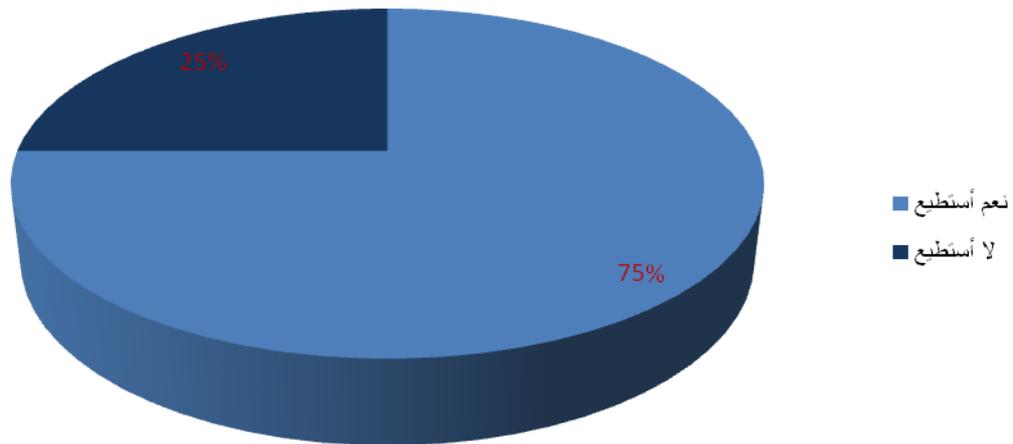
السؤال السادس عشر: هل تستطيع التحكم في انفعالاتك في حالت ما إذا أخطأ أحدهم في حقك ؟

الهدف من السؤال : معرفة قدرة المراهق الرياضي علي التحكم في انفعالاته.

الجدول رقم (19): يبين قدرة المراهق علي التحكم في انفعالاته.

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ²		النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
			المجدولة	المحسوبة			
دال	0.05	01	3,84	10	75%	30	نعم أستطيع
					25%	10	لا أستطيع
					100%	40	المجموع

التمثيل البياني للجدول رقم 19



التحليل:

من خلال نتائج المبينة في الجدول واستنادا علي التكرارات نجد بأن : نسبة 75% من المراهقين الممارسين للرياضة يستطيعون التحكم في انفعالاتهم في حالة ما إذا أخطأ أحدهم في حقهم ، في حين نجد نسبة 25% منهم لا يستطيعون التحكم في انفعالاتهم في حالة ما إذا أخطأ أحدهم في حقهم. يتبين لنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة الحرية 01، إذ بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 10 وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولة التي بلغت قيمتها 3,84.

نستنتج:

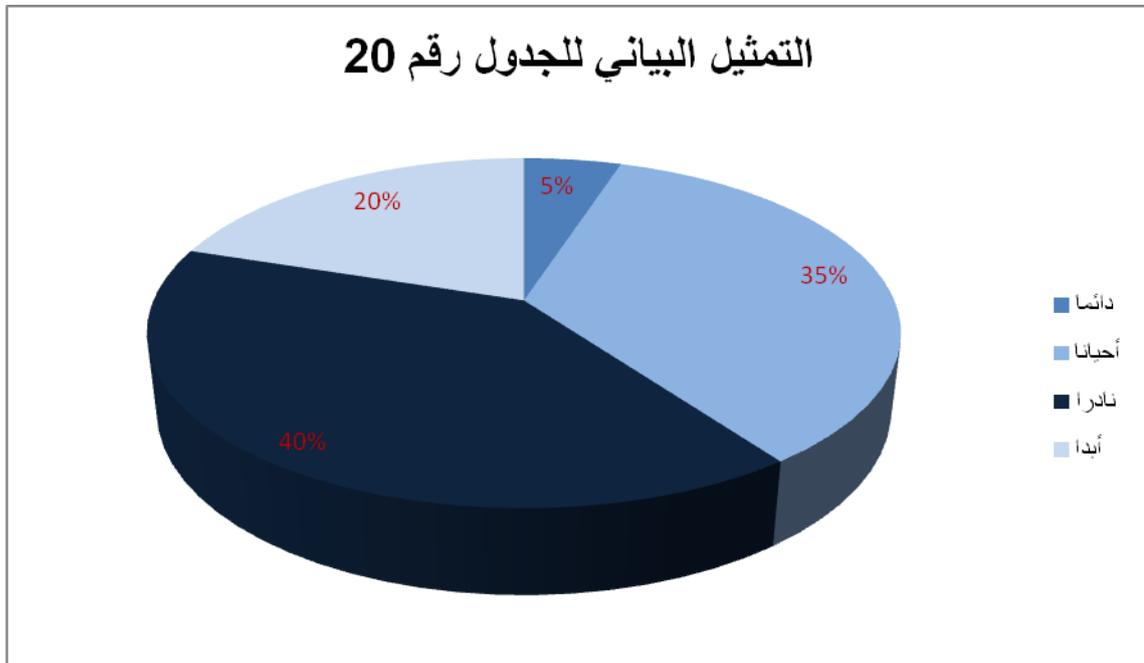
أن الرياضة تساعد المراهقين على التحكم في انفعالاتهم، وهذا يدل علي أن الرياضة الترويحية تساعد المراهقين على التحكم في انفعالاتهم.

السؤال السابع عشر: هل تتلفظ بكلمات جارحة حين تفقد أعصابك ؟

الهدف من السؤال : هو معرف إمكانية الرياضي المراهق أن يتلفظ بكلمات جارحة.

الجدول رقم (20): يبين قدرة الرياضي علي التلفظ بكلمات جارحة حين يغضب.

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ²		النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
			المجدولة	المحسوبة			
دال	0.05	03	7.81	12	5%	02	دائما
					35%	14	أحيانا
					40%	16	نادرا
					20%	08	أبدا
					100%	40	المجموع



التحليل:

من خلال النتائج المبينة في الجدول يتضح لنا أن : نسبة 5% من المراهقين يتلفظون بكلمات جارحة حين يفقدون أعصابهم ونسبة 35% أحيانا ما يتلفظون بذلك ، في حين أن نسبة 40% من المراهقين نادرا ما يتلفظون بكلمات جارحة حين فقده لأعصابهم و 20 % أبدا لا يتلفظون بذلك.

يتبين أنه توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 03 ، إذ بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 12 وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولة والتي بلغت 7,81.

نستنتج :

أن الرياضة الترويحية لها تأثير في التقليل من انفعالات المراهقين وتتحكم في هذه الانفعالات بحيث يصبح المراهق الممارس للرياضة ذا قدرة علي التحكم في لحظات غضبه وانفعاله رغم أن في هذه المرحلة من الصعب التحكم في الانفعال و الأعصاب.

السؤال الثامن عشر: هل سبق وأن اتخذت قرارا في لحظة غضب و تعصب ؟

الهدف من السؤال : هو معرفة إذا كان المراهق يتهور لحظة غضبه ويتخذ قرارات في تلك اللحظة لأن اتخاذ القرار لحظة غضبه دليل علي انفعاله.

الجدول رقم (21) : يبين مدى تأثير لحظات الغضب علي المراهق في اتخاذ القرارات

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ²		النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
			المجدولة	المحسوبة			
غير دال	0.05	01	3.84	0,1	52.5%	21	نعم
					47,5%	19	لا
					100%	40	المجموع

التمثيل البياني للجدول رقم 21



التحليل :

من خلال النتائج المبينة في الجدول نرى بأن نسبة 52.5% يتخذون القرارات في لحظة غضب وتعصب في حين أن نسبة 47.5% لا يتخذون قراراتهم في حالة الغضب و التعصب. يتبين لنا عدم وجود فروق فردية ذات دلالة إحصائية بين المراهقين الذين يتخذون قراراتهم في حالات الغضب و التعصب وبين من لا يتخذون قراراتهم في لحظة التعصب و القلق عند درجة الدلالة 0.05 وبدرجة الحرية 01 ، إذ بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 0.1 وهي اقل من χ^2 الجدولة التي بلغت قيمتها 3.84.

نستنتج :

لا توجد أية فروق بين متخذي القرار في لحظة غضب و اللذين لا يتخذون قراراتهم في لحظة الغضب رغم أن البحوث أثبتت أن اتخاذ القرار في لحظة الغضب يدل علي عدم القدرة علي التحكم في الانفعالات.

السؤال التاسع عشر: هل لديك ما تضيفه بخصوص السلوك العدوانى وأثر الرياضة الترويحية عليه ؟
تحليل ومناقشة:

- لقد كانت معظم أجوبة المراهقين الممارسين للرياضة مرتبة حسب أغليبيتها:
- _ الرياضة تساعدهم في تفريغ مكبوتاتهم وتقلق من القلق لديهم.
 - _ انتشار ظاهرة السلوك العدواني بسبب انحراف المراهقين ، ويرون بأن أغلب المراهقين المنحرفين لا يمارسون الرياضة .
 - _ قلة أماكن الترويح هو سبب من أسباب عدم ممارسة المراهقين للرياضة فيلجأون لتفريغ هذه الطاقة في سلوكيات أخرى كالسلوك العدواني .
 - _ أغلبهم اتفقوا على أن السلوك العدواني نجده بكثرة عند المراهقين.
 - ومن من خلال أجوبة المراهقين تبين لنا مدى ثقافتهم ووعيهم بأهمية الرياضة الترويحية ، وأغلبهم يرون بأن الرياضة الترويحية تروح عن النفس وتقلل من اضطراباتهم المؤدية للعدوان ، ويرون بأن الرياضة تبعد المراهقين عن الآفات الاجتماعية وعن الانحراف، كما أنهم نوهوا إلى مشكلة جديدة والمتمثلة في قلة المرافق المخصصة للترويح.

نستنتج :

أن أغلبية المراهقين أجمعوا على أن للرياضة الترويحية أثر في خفض السلوك العدواني للمراهقين.

مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة:

بعد تحليل نتائج الجداول السابقة وعلي ضوء هذه النتائج، فإن أغلب المراهقين تقل انفعالاتهم فور ممارستهم للرياضة الترويحية، ويتجنبون مضايقات زملاء ولا يندفعوا للاعتداء عليهم . وتكون نقاشاتهم بهدوء لا بتعصب ، ونسبة لا بأس بها منهم يستطيعون التحكم في انفعالاتهم في ويتحكمون في ألفاظهم وهذا بعدم تجريح الغير في حالة غضبهم ، وهذه كلها مؤشرات علي قدرة الرياضي المراهق في التحكم في انفعالاته أمام المواقف الصعبة كالقلق و التعصب ، وهذا ما يثبت صحة فرضيتنا المتمثلة في أن الرياضة الترويحية تساعد المراهق في التحكم في انفعالاته.

وكذلك توصلنا إلى مشكلة جديدة والتي لمسناها في السؤال المفتوح من خلال أجوبة المراهقين تتمثل في نقص المرافق المخصصة للرياضة الترويحية.

الفرضية العامة: إن الفرضية العامة قد تحققت إلي حد كبير والتي كانت كالآتي:

- للرياضة الترويحية دور جوهري في امتصاص السلوك العدواني للمراهقين .

إن أجوبة المراهقين المبينة في الجدول أكدت علي ذلك ، وقد تجلي هذا في العديد من الجداول نذكر أهمها الجدول رقم 07 بحيث أن أغلب المراهقين يشعرون بالسعادة وهم يمارسون الرياضة أي بنسبة 82,5% وسعادتهم دليل علي الرضي عن النفس وعما يقومون به ، وهذا الرضا يزيد من توافق المراهق نفسيا وبالتالي من المستبعد أن يصبح فردا عدوانيا . وكذلك في الجدول رقم 18 حين أجاب أغلبهم بشعورهم بالراحة النفسية و الهدوء بعد الانتهاء من ممارسة الرياضة دليل علي أن الرياضة الترويحية تترك آثار ايجابية حتى بعد الانتهاء منها بحيث يصبح الفرد هادئ ومرتاح نفسيا، وما زاد إثبات صحة فرضيتنا العامة هو السؤال التاسع عشر و الذي كان علي شكل سؤال مفتوح بحيث أن أغلبهم أجمعوا علي الدور و الأثر الكبير الذي تلعبه الرياضة بصفة عامة والرياضة الترويحية بصفة خاصة في خفض السلوك العدواني للمراهقين .

الاستنتاج العام:

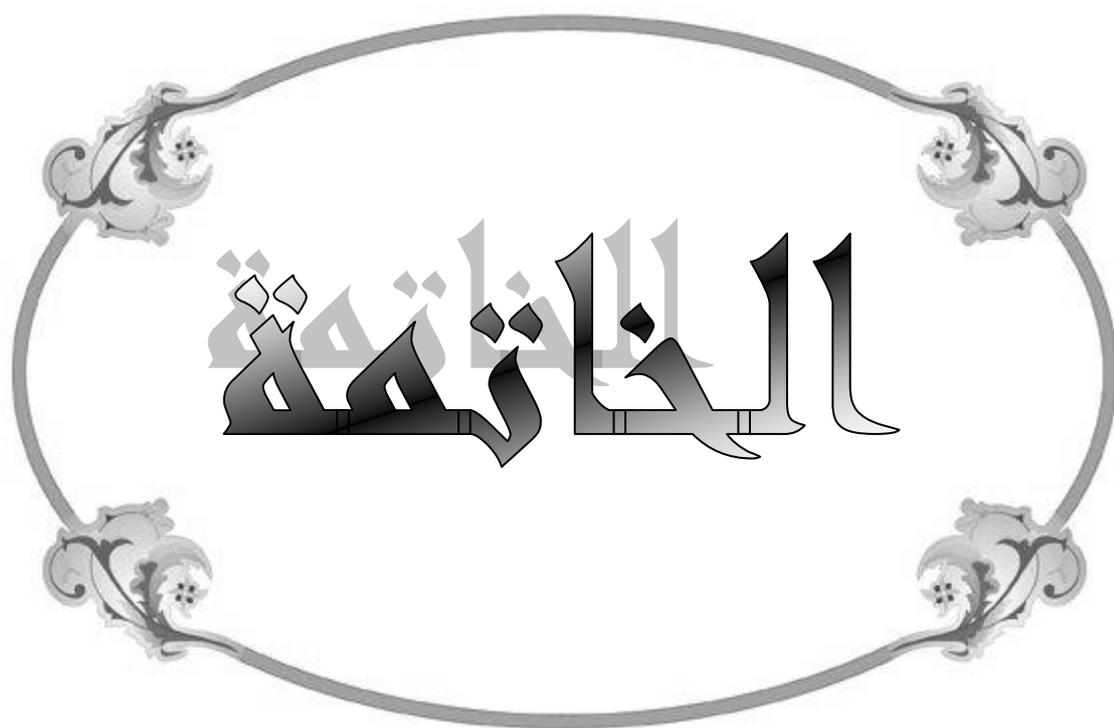
لقد تبين من خلال الاستبيان وتحليل النتائج أن الممارسة الرياضية تخفف من الاضطرابات النفسية للمراهقين ، فالمراهق الذي هو بدوره يعيش مرحلة جدة حساسة بحيث يعيش حالة من ألالاستقرار النفسي ويعاني من مشاكل نفسية متعددة ومتنوعة ، فهو بالرغم من كل ما يعاينه يرفض تدخل كل من الأسرة و المجتمع في مد يد المساعدة له لحل مشاكله وعلي تحقيق الاستقرار الذي يفقده، فيميل أكثر إلى التعبير العشوائي و الانفعال الزائد . وبحكم ما يعاينه المراهق في هذه الفترة من تذبذب واضطرابا في السلوك يتأزم هذا الاضطراب بالتدريج إذ لم يتم التخفيف منه، فالمراهق هنا بحاجة لمجال حر للتعبير و الحركة وهذا ما إلتمسناه من خلال أجوبة المراهقين الممارسين للرياضة ، فاستنتجنا أن الرياضة لها دور بارز في تخفيض الاضطرابات النفسية للمراهق وذلك بالنظر لطبيعة الرياضة الترويحية فهي مجال حيوي وترفيهي وتربوي يعبر من خلالها المراهق عن مكبوتاته الدفينة و التفرغ عن كل ما بداخله .

كما تبين لنا أن الرياضة الترويحية لا تقف عند حد تخفيف الاضطرابات النفسية للمراهقين بل هي تتعدى ذلك ، بحيث تعمل علي إثراء العلاقات الاجتماعية فوجدنا أن المراهقين يفضلون اللعب مع الزملاء فتكيفه داخل الجماعة وحبه للاندماج يدفعه للتكيف داخل المجتمع ، كما أننا توصلنا إلي أن الرياضة الترويحية تساعد المراهق على التحكم في انفعالاته ، بحيث كانت ايجابا بات أغلب المراهقين أنه تقل انفعالاتهم فور ممارستهم للرياضة كما أنهم يتجنبون التصرف بتهور لحظة غضبهم .

وكل ما توصلنا إليه من نتائج يؤكد صحة ما سطرنا له والذي مفاده أن الرياضة الترويحية تساهم في خفض السلوك العدواني . فخفض الاضطرابات النفسية كالقلق مثلا يؤدي إلي خفض السلوك العدواني لديه وكذلك هو الأمر بالنسبة للتوطيد العلاقات الاجتماعية بين الزملاء .

وتحكم الفرد في انفعالاته و قدرته علي تماسك نفسه في المواقف المختلفة دليل قاطع علي انخفاض معدل السلوك العدواني لديه و الذي هو موضوع دراستنا محاولين بذلك إبراز التأثير الايجابي الذي تلعبه الرياضة الترويحية في خفض هذا السلوك المنبوذ والسيئ نظرا لتتافيه مع القيم الأخلاقية و السلوكيات الجازمة المتعارف عليها في حياتنا الاجتماعية .

وبهذا فإن هذه النتائج التي أثبتت لنا صحة فرضياتنا الجزئية فهي تثبت لنا فرضيتنا العامة و القائمة علي أن الرياضة الترويحية تساعد المراهقين في خفض السلوك العدوانى لديهم.



الخاتمة :

إن الفكرة الرئيسية و الهامة التي استوحيناها من خلال بحثنا هذا و استنادا علي الدراسة التطبيقية التي قمنا بها ، وبعد تحليلنا لنتائج دراستنا، توصلنا إلى أن الرياضة الترويحية و رغم التطور الملحوظ التي وصلت إليه ، إلا أنه مازال فهم خاطئ لبعض أهدافها و غاياتها من البعض الذين يرونها مجرد ملاً لوقت الفراغ فقط ، دون وعيهم بالأهمية العظمي لها المتمثلة في كونها الوسيلة التي تعالج المشاكل النفسية للفرد بصفة عامة وللمراهق بصفة خاصة ، لما تقدمه من ألعاب متنوعة و ترفيهية تعمل علي تحقيق التوافق النفسي و تتيح له الفرصة لاكتساب مزايا وفقا لاحتياجاته وميوله حيث عن طريقها يتحقق الغرض الإنساني. وتصل بأهدافها السامية إلى فهم العلاقات الاجتماعية التي تساعد مستقبلا ، كما تعتبر أسهل وسيط للإخاء و أقوى وسيلة يتعارف الناس بها من خلال معرفة صادقة أساسها حسن المعاملة و التعاون بفضل تضافر الجهود ، و بالتالي الرياضة الترويحية شبكة اتصال بين مختلف شرائح المجتمع باختلاف جنسهم و سنهم و رغباتهم...الخ.

فرياضة الترويحية أثر علي الحياة الانفعالية للفرد فهي تتغلغل علي مستويات السلوك مما يساعد علي التنفيس علي المكبوتات و الضغوطات النفسية وتصريف الطاقة وتوجيهها ، فهي تساهم بذلك في تنمية أنماط السلوك الاجتماعي من خلال التأثيرات الايجابية علي درجة التكيف الاجتماعي وعلى اكتساب السلوك السوي ، هذا ما يساعد في إعداد فرد صالح اجتماعيا وعقليا وبدنيا ونفسيا.

ووعيا منا بأهمية المراهقين وأهمية الرياضة ، قمنا بهذا البحث المتواضع الذي أردنا من خلاله إظهار الأثر الكبير الذي تلعبه الرياضة الترويحية في امتصاص السلوك العدوانى للمراهقين، وهذا من خلال قدرتهم علي التحكم في انفعالاتهم وعلی حبهم للعمل الجماعي وقلّة اضطراباتهم النفسية المؤدية للعدوان. ومع ذلك يجب أن تتضافر الجهود لمساعدة المراهق في بناء شخصيته بشكل سليم لأنه تبقى بعض السلوك الفطرية والمكتسبة التي لا تستطيع الرياضة الوصول إليها ، نظرا للطبيعة التكوينية للإنسان والتغيرات الشخصية و الاجتماعية له في مرحلة المراهقة و التي تتأثر بمراحل النمو السابقة وتؤثر علي حياته لاحقا.

الاقتراحات و التوصيات:

- على ضوء النتائج التي تحصلنا عليها من هذه الدراسة ومن خلال أجوبة المراهقين الممارسين للرياضة ، استخلصنا الأثر الكبير الذي تلعبه الرياضة الترويحية في خفض السلوك العدواني للمراهقين ونظرا لما توصلنا له من أهمية للرياضة الترويحية في العمل على بناء الشخصية السوية والتقليل من اضطراباته .
- لذلك ارتأينا تقديم بعض الاقتراحات و التوصيات على القائمين في هذا الميدان، لعل وعسى أن تكون حلا و سلاحا لهدم حائط المشاكل التي تعيق المراهقين عن طموحاتهم ، ومن بين هذه الاقتراحات :
- تحسيس المراهقين وتوعيتهم بأهمية الرياضة على صحتهم البدنية والعقلية و النفسية.
 - توفير المزيد من القاعات المتعددة الرياضات وتوفير الوسائل اللازمة لها بطريقة مدروسة حيث تتلائم هذه الوسائل ومرحلة المراهقة.
 - إسهام المختصين النفسانيين في القيام ببرامج ترويحية تلفت انتباه المراهقين و تدفعهم لممارسة النشاط الرياضي.
 - توعية المجتمع بصفة عامة والأسرة بصفة خاصة على أهمية مرحلة المراهقة وخصائصها وكيفية التعامل مع هذه التغيرات.
 - حث الآباء على ضرورة مساندة أبنائهم لممارسة الرياضة.
 - توعية الأسرة على كيفية التعامل مع أبنائهم منذ مراحل النمو الأولى، لأن السلوك العدواني قد يكون في بعض الأحيان مكتسب من الأسرة.
- وفي الأخير نريد أن نشير إلى أن هذه النتائج تبقى في حدود مكان البحث ولا يمكن تعميمها ونأمل دراسات أخرى من خلال الاقتراحات التي توصلنا إليها.



قائمة المراجع

قائمة المراجع

بالعربية:

1. البهي فؤاد السيد ، علم النفس الاجتماعي، دار الفكر العربي ، ط2 ، 1993 ص 32 .
2. إبراهيم صياد، رضي مباركي، مروان برحلة، ص50.
3. أحمد زكي صالح، علم النفس التربوي، ط14، مكتبة النهضة المصرية، 1992، ص 208.
4. أسامة كامل راتب ، علم النفس الرياضي - مفاهيم وتطبيقات ،دار الفكر العربي ط2 ، 1997 ص207 .
5. أمين أنور الخولي ، أسامة كامل راتب ، التربية الحركية للطفل ط2 دار الفكر العربي ، القاهرة 1992 ص150 .
6. تشارلز بيوكر ، أسس التربية البدنية، القاهرة 1964، ص453، الترجمة حسن كمال.
7. حزان محمد رضا القزوني، التربية الترويحوية، دار العربية للطباعة، بغداد 1978، ص20.
8. جابر عبد الحميد ، النمو النفسي و التكيف الاجتماعي ،دار النهضة العربية ، القاهرة ، ص64.
9. خوله أحمد يحي ، الاضطرابات السلوكية و الانفعالية ، دار الفكر للطباعة و النشر الجامعة الأردنية ، ط1 2000 ص 190.
10. دروس في التربية وعلم النفس، مدرسة التربية و التكوين خارج المدرسة،الجزائر ، 1994 ص 223، 224.
11. زين العابدين درويش، علم النفس الاجتماعي، مطابع زمزم ، ط01 ، القاهرة ، 1983، ص 336 .
12. سامية محمد جابر، الانحراف و المجتمع، دار المعرفة الجامعية، 1997 ص 95.
13. عبد الرحمان العيسوي ، سيكولوجيا المراهق والمسلم المعاصر ،دار الوثائق الكويت ، 1987 ص 22.

14. عبد العاطي محمد عبد المنعم ، قياس اتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية نحو ممارسة الترويح الرياضي رسالة ماجستير غير منشودة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان مصر سنة 2005 ، ص 07.
15. عبد الحميد الهاشمي ، علم النفس الاجتماعي ، جدة ، دار المشرق 1984، ص231.
16. رومان محمد ، المجلة العلمية للثقافة البدنية و الرياضية ، جامعة مست غانم ، عدد 01 ، 1995 ص 09.
17. عبد الطيف محمد خليفة ، دراسات في علم النفس الاجتماعي ، دار قباء للطباعة و النشر ، 1998 ص 208.
18. عبد المنعم المليحي ، النمو النفسي ، ط4 ، دار النهضة العربية ، 1973 ص 301 .
19. عبد القادر بن محمد، دروس في التربية وعلم النفس، مديرية التكوين والتربية خارج المدرسة الطباعة الشعبية للجيش، 1974/1973، ص227.
20. عمار بخوش ومحمد تديات، مناهج البحث وطرق أعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر، 1995، ص 129.
21. عوض خليل ميخائيل، مشكلة المراهقين في المدن والأرياف، دار المعارف، مصر، 1971 ص89.
22. فايز مهنا، التربية البدنية، ص85، ص86.
23. فؤاد باهي السيد، سيكولوجية المراهق، المكتبة الأنجلو مصرية، الطبعة الأولى، ص164-166.
24. فؤاد باهي السيد، الأسس النفسية للنمو، دار الفكر العربي، 1984، ص319.
25. كاظم ولي أغا ، علم النفس الفيزيولوجي ، منشورات دار الآفاق الجديدة ، دمشق ، ط 1 1969 ص 240 .
26. كشاد رابح ، النيف في اللعب ، رسالة ماجستير ، ص 143 .
27. محي الدين مختار، محاضرات في علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر 1982 ص162 .
28. مجدي محمد الدسوقي ، سيكولوجية النمو من الميلاد إلي المراهقة ، مكتبة أنجلو المصرية 2002 ص 166.
29. محمد التومي الشيباني ، الأسس النفسية و التربوية لرعاية الشباب الدار العربية للكتاب ، ليبيا 1973.

30. محمد محمد الحماحي ، د عايدة عبد العزيز مصطفى ، الترويج بين النظرية والتطبيق ط2 مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
31. محمد الحماحي ، تأثير الجوانب الصحية علي النشاط البدني الرياضي ، ط1 ، دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان 1998 ، ص 09 .
32. محمد حسين العلوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، 1975 ص 154.
33. محمد حسن العلاوي ، سيكولوجيا العنف و العدوان ، مركز الكتاب للنشر ط1 ، 1998، ص 13.
34. محمود عبد الرحمان حمودة ، دراسة تحليلية العدوان ، مجلة علم النفس الهيئة المصرية العامة للكتاب العدد 27 ، 1993.
35. محمد عماد الدين إسماعيل، النمو في مرحلة المراهقة، دار النفائس، بدو طبعة، الكويت، 1982 ص 86.
36. معتز سيد عبد الله، بحوث في علم النفس الاجتماع، دار الطباعة للنشر و التوزيع ، القاهرة ط32000 ص 208.
37. ميخائيل إبراهيم اسعد ، مشكلات الطفولة والمراهقة ، ط2 ، دار الآفاق الجديدة ، بيروت 1991 ص 230.
38. محي الدين مختار، محاضرات في علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر1982، ص162.
39. مجدي محمد الدسوقي ، سيكولوجية النمو من الميلاد إلي المراهقة ، مكتبة أنجلو المصرية2002 ص 166.
40. مصطفى سيوف، الأسس النفسية للتكامل الاجتماعي، الطبعة الثانية، دار المعارف1960ص227.
41. محمد سلامة آدم، توفيق حداد، علم نفس الطفل، الطبعة الأولى، مديرية التكوين والتربية الممنوحة خارج المدرسة، المديرية الفرعية للتكوين، 1973، ص104.
42. محمد مهدي الاستانبولي، كيف نربي أطفالنا، الطبعة الثانية، المكتب الإسلامي، 1986، ص203.
43. محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، ص17.
44. نعيم الرفاعي، سيكولوجية التكيف ، مطبعة ابن حبان ، ط500 ، 1984 ، ص 80 .
45. نوري حافظ، المراهقة، المؤسسة العربية للدراسة والنشر، الطبعة الثاني ص48.

المراجع بالفرنسية:

46. Domart ,Nouvou Larousse Medicale,Librairie la Rouse,Paris,1986,p58.
47. Marters .R. Social Psychology and Physical Activity. New York. 1975 .p92
48. Pellis luis psychologie l'adolescent Puf paris p140.
49. Richard. B. Aldron . Manuel de psychologie de sport . Ed . Vigot .paris .1986 .
P 204



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة خميس مليانة

قسم علوم و تقنيات الأنشطة البدنية والرياضية

استمارة استبيان موجهة لمرافقين مرحلة (15_ 18) سنة

الموضوع : أثر الرياضة الترويحية في خفض السلوك العدواني للمرافقين

نرجو منكم أن تقدموا لنا يد المساعدة بالإيجاب علي هذه التساؤلات بكل موضوعية
والإجابة تكون بوضع علامة (x) في الخانة المناسبة.

ملاحظة : كن واثقا أن كل ما تدلي به من معلومات فهو في سرية تامة إلا لغرض البحث العلمي

تحت إشراف :

من إعداد الطالبتين :

الأستاذة بن بعيود فراح

طاهيري إيمان

بلعربي فضيلة

الأسئلة الموضوعية:

المحور الأول:

س1 ماذا يعني لك النشاط الرياضي الترويحي ؟

مجالا للتسلية سلامة للعقل و البدن معا روية للعضلات

س2 في حالة غضبك ما هو السلوك الذي يصدر منك ؟

الضرب الشتم كلاهما

س3 هل تشعر بالقلق النفسي بدون سبب ؟

دائما أحيانا نادرا أبدا

س4 ما هو شعورك أثناء ممارسة الرياضة ؟

السعادة القلق لا شيء

س5 هل تشعر بالراحة النفسية و الهدوء بعد الانتهاء من ممارسة الرياضة ؟

نعم لا

س6 هل توافق بأن المراهقين المنخرطين في النوادي الرياضية هم الأقل عدوانية ؟

أوافق بدرجة كبيرة أوافق

المحور الثاني :

س7 هل هناك احترام بينك وبين زملائك ؟

نعم لا

س8 كيف تفضل ممارسة الرياضة ؟

لوحدي مع زملائك

س9 هل تعتقد أن الرياضة الترويحية تجعلك أكثر احتكاكا بزملائك ؟

نعم لا

س10 عندما تتصرف بسلوك يؤذي زميلك بما تشعر ؟

بالسرور بالندم

س11 هل تشعر وأنت تمارس الرياضة بأنك داخل أسر واحدة ؟

نعم لا

س12 كيف يكون رد فعلك في حالة تعرضك لسلوك عدواني من طرف زميلك ؟

التسامح العدوانية

المحور الثالث :

س13 هل سبق وأن كنت منفعلا وفور ممارستك للرياضة قل انفعالك ؟

بدرجة كبيرة بدرجة متوسطة لم يسبق لي

س14 عند تعرضك لمضايقة من شخص فهل ؟

تتجنبه الاندفاع و الاعتداء عليه

س15 كيف هي اغلب نقاشاتك مع الزملاء ؟

بهذوء بعصبية

س16 هل تستطيع التحكم في إنفعالاتك في حالة ما أخطأ البعض في حقك ؟

نعم أستطيع لا أستطيع

س17 هل تتلفظ بكلمات جارحة حين تفقد أعصابك ؟

دائماً أحيانا نادراً أبداً

س18 هل سبق وأن اتخذت قراراً في لحظة غضب و تعصب ؟

نعم لا

س19 هل لديك ما تضيفه بخصوص السلوك العدواني للمراهقين وأثر الرياضة الترويحية

عليه؟.....
.....
.....
.....

البيانات الشخصية :

الجنس:

ذكر

أنثي

المستوي التعليمي :

إبتدائي

متوسط

ثانوي

مدة ممارسة الرياضة:

سنة



من 0

سنتين



من سنة

5 سنوات



من سنتين

أكثر من 5 سنوات

