

أثر ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في التخفيف من السلوك العدواني عند التلاميذ المراهقين

(14 - 18 سنة)

د/ محمد الناصر استاذ محاضر (أ)

د/ بن حديد يوسف استاذ محاضر (أ)

مقدمة:

تعتبر مشكلة العدوان من أهم المشاكل التي شغلت اهتمام العاملين في مجال التربية خاصة في الأونة الأخيرة، وهذا لانتشارها المفزع في المؤسسات التربوية خاصة عند المراهقين، هذا ما جعل الساهرين على التربية يكتفون الدراسات لتتسنى أسباب هذه الظاهرة، حيث أنها أثرت على التلميذ والأستاذ وكذا المؤسسة، فالتلميذ يرجع سبب عدوانه إلى الأستاذ وبالمقابل يلقي الأستاذ عبأ هذا السلوك على التلميذ، علا أنه توجد مؤثرات تعمل على إظهار هذا السلوك منها الاجتماعية و الثقافية والنفسية التي تفرز ظهور هذه السلوكات، خاصة إذا تعلقت بتلميذ المرحلة الثانوية التي تقابل مرحلة المراهقة التي هي منعطف خطير في حياة الطفل وذلك لأنها تؤثر على مدار حياته في سلوكه الاجتماعي، الخلقى والنفسى، لذلك لابد من تحليل ودراسة الظواهر النفسية والسلوكية التي تتمري الكائن البشري أثناء هذه الفترة العرجة.

وبما أن التربية الرياضية مادة ذات أهمية كبيرة لما نكتسبه من فوائد نفسية واجتماعية وتعليمية وهذا لما تتميز به عن باقي المواد الدراسية، حيث تساعد المراهق على اجتياز فترة المراهقة على أحسن وجه.

إن التربية البدنية والرياضية كنظام تربوي يندرج في إطار النظام التربوي العام الذي يسعى إلى تحقيق أهدافه وتطبيق مهامه، أي بمعنى تنمية المهارات الفردية للتلاميذ في النشاط البدنى الرياضى الذي يعملون إليه، وذلك من خلال التدريب والمنافسة بطريقة منظمة بين أفراد القسم الواحد أو بين الأقسام الدراسية، وجعل المنافسة شريفة بعيدة عن التحايل واستعمال العدوان الذي كثيرا ما يؤثر على السير الحسن لحصة التربية البدنية والرياضية وجعل من هذه الحصة أداة للتقليل والتخفيف من السلوك العدواني عند التلاميذ.

وكان اخترازا لهذا الموضوع نظرا لما لاحظناه من تجاوز السلوكات العدوانية للتلاميذ الحد المعقول، وتكمن أهمية البحث في إبراز دور النشاطات الرياضية وخاصة النشاطات اللاصفية في التقليل أو الحد من ظاهرة العدوان، وهذا باعتبار أن ظاهرة العدوان هي نتاج أو حصيلة لتصرفات التلاميذ، ففي هذه الدراسة كان التركيز على هذا الجانب.

2/ الإشكالية:

## أثر ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في التخفيف من السلوك العدوانى عند التلاميذ المراهقين (14-18 سنة)

من بين المراحل التي وجد السلوك العدوانى لنفسه متنفسا فيها مرحلة المراهقة التي تعتبر جسرا يمر عليه الفرد من الطفولة إلى الرشد، حيث يكتسب المراهق فيها سلوكيات عدوانية عديدة قسما منها اكتسبه من مرحلة الطفولة والقسط الآخر تعلمه في هذه المرحلة التي يمتاز فيها المراهق بسرعة الغضب والانتفاخ، وكذا لما تتميز به هذه المرحلة من تغيرات جسمانية التي بدورها تؤثر على الحالة النفسية للمراهق مما يساعده على كسب سلوكيات عدوانية خاصة عندما تساعد النشأة الاجتماعية على ذلك.

وتظهر هذه السلوكيات، خاصة خلال التربية البدنية والرياضية التي هي عبارة عن نظام تهيوي واسع الانتشار، حيث تحتل حصة التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية مكانة أساسية في حياة التلميذ، وتعتبر إحدى قنوات التنفيس عن السلوك العدوانى، وتبقى مادة التربية البدنية والرياضية من بين المواد التدريسية التي تشترك بين جميع المراحل التعليمية من الابتدائي إلى الثانوي، رغم تغيير المنهج والطريقة إلا أن الهدف الأسمى واحد وهو الوصول بالفرد إلى أحسن حالته البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية. وهذا ما جعل منها وسيلة المجتمع للمحافظة على بقاءه واستمرار ثبات نظمه ومعاييرته الاجتماعية والتي تنقل التراث عبر الأجيال. ولذلك كله تظهر العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ من خلال السلوك الإيجابي البعيد عن العدوانية أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية .

وسنحاول في هذا البحث تسليط الضوء على تأثير النشاط البدني الرياضي اللاصفي في التخفيف من السلوك العدوانى لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من خلال حصة التربية البدنية والرياضية من 14 إلى 18 سنة. لذا جاءت هذه الدراسة لمعرفة الأثر الذي يمكن أن يكون للنشاط البدني الرياضي اللاصفي في التخفيف من السلوك العدوانى عند التلاميذ، وعلى ضوء ما سبق ذكره، ومن خلال هذه الدراسة، نريد معرفة مدى تأثير ممارسة النشاطات الرياضية اللاصفية على السلوكيات العدوانية للتلاميذ المراهقين، ومن هذا المنطلق نطرح السؤال التالي:

\* هل تختفي السلوكيات العدوانية مع ممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية؟.

وكتساؤل عام لهذه الدراسة:

\* ما مدى فعالية ممارسة الأنشطة اللاصفية في التخفيف من السلوك العدوانى عند التلاميذ في المرحلة

الثانوية؟

ومن خلال هذا التساؤل العام فإننا نقترح الأسئلة الجزئية فيما يلي:

## أثر ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في التخفيف من السلوك العدوانى عند التلاميذ المراهقين (14-18 سنة)

- 1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العدوان الجسدي بين التلاميذ الممارسين للأنشطة اللاصفية والتلاميذ غير الممارسين؟.
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العدوان اللفظي بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ غير الممارسين؟.
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الغضب بين التلاميذ الممارسين للأنشطة اللاصفية والتلاميذ غير الممارسين؟.
- 4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العدوان غير المباشر بين التلاميذ الممارسين للأنشطة اللاصفية والتلاميذ غير الممارسين؟  
من خلال التساؤلات السابقة فإننا نطرح الفرضيات التالية:  
الفرضية العامة:

\* إن لممارسة الأنشطة اللاصفية فعالية كبرى في التخفيف من السلوك العدوانى عند التلاميذ المراهقين.  
الفرضيات الجزئية:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العدوان الجسدي بين التلاميذ الممارسين للأنشطة اللاصفية والتلاميذ غير الممارسين.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العدوان اللفظي بين التلاميذ الممارسين للأنشطة اللاصفية والتلاميذ غير الممارسين.
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الغضب بين التلاميذ الممارسين للأنشطة اللاصفية والتلاميذ غير الممارسين.
- 4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العدوان غير المباشر بين التلاميذ الممارسين للأنشطة اللاصفية والتلاميذ غير الممارسين  
3/ المنهج:

نظرا لطبيعة موضوع بحثنا ومشكلته المتعلقة بالعدوانية لدى التلاميذ في المرحلة الثانوية، اعتمد الباحث، على المنهج الوصفي الذي يقوم على دراسة وتحليل وتفسير الظاهرة من خلال تحديد خصائصها وأبعادها، ووصف العلاقات الموجودة بينها، وذلك بهدف الوصول إلى وصف علمي متكامل<sup>(1)</sup>.

## أثر ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في التخفيف من السلوك العدوانى عند التلاميذ المراهقين (14-18 سنة)

حيث يحاول الباحث معرفة مدى تأثير ممارسة النشاطات الرياضية اللاصفية في المؤسسات التعليمية على تعديل سلوكيات التلاميذ، وإتباعنا لهذا المنهج كان بغرض توضيح تأثير المتغير المستقل على المتغير التابع.

### 4/ أدوات البحث:

#### 4-1- المقياس:

مقياس السلوك العدوانى المستعمل في هذه الدراسة، صممه محمد حسن علاوي لقياس العدوان العام كسمة، ويتكون المقياس من أربعة أبعاد للعدوان والمتمثلة فيما يلي: بعد العدوان الجسدي (التهجم) - بعد العدوان اللفظي - بعد الغضب (الاستنارة) - بعد العدوان غير المباشر . وتتكون قائمة الأبعاد من (40) عبارة، كل بعد تمثله (10) عبارات، (6) عبارات منها موجبة أي في اتجاه البعد، و(4) عبارات سالبة أي في عكس اتجاه البعد.

يقوم التلاميذ بالإجابة على عبارات المقياس (القائمة) على قياس خماسي التدرج ( موافق بدرجة كبيرة جداً، موافق بدرجة كبيرة، موافق بدرجة متوسطة، موافق بدرجة قليلة، موافق بدرجة قليلة جداً)، وذلك في ضوء تعليمات القائمة.

حيث استعمل الباحث هذا المقياس في هدفه كما صمم، والذي يكشف عن أنواع السلوك العدوانى عند الفرد، وأخذة بشكته العام (40) عبارة، حيث أن العبارات الموجبة تسمى أن الفرد ذو طابع يمتاز بالخشونة والعدوان في نوع معين من أنواع السلوك العدوانى، والعبارات السالبة تشير إلى السلوك السوي أي غير عدوانى.

### نتائج المقياس:

من خلال نتائج الجدول الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين، بالنسبة للسلوك العدوانى للمجموعة الممارسة للنشاط الرياضى اللاصفى والمجموعة غير الممارسة، وجود فروق دالة إحصائية، حيث بينت النتائج المتعلقة بالسلوك العدوانى من خلال أبعاده الأربعة على تفوق كبير وواضح للمجموعة الممارسة على حساب المجموعة غير الممارسة، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (24.42) وقيمة (ت) الجدولة (2.61) عند مستوى الدلالة (0.01) أي بمقدار 98% ثقة عند درجة حرية 148، وهذا إنما يدل على التأثير الكبير لممارسة النشاط الرياضى اللاصفى على السلوك العدوانى لدى التلاميذ، وبذلك تثبت هذه النتائج صحة الفرضية التي تقول أن التلاميذ المشاركين في النشاطات الرياضية اللاصفية أقل عدوانية من التلاميذ الآخرين غير ممارسين له، وبمعنى أكثر وشرح فإن هذه النتائج تعبر بطريقة على

## أثر ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في التخفيف من السلوك العدوانية عند التلاميذ المراهقين (14-18 سنة)

أن لممارسة النشاط البدني الرياضي اللاصفي أهمية كبيرة في التخفيف على السلوكيات العدوانية لدى المراهقين، وهذا ما يثبت صحة الفرضية العامة والفرضيات الجزئية.

### 4-2- الاستبيان:

الاستبيان هو عبارة عن قائمة من الأسئلة التي من خلالها نستطيع إثبات أو نفي فرضيات البحث، ويستعمل كثيرا في بحوث العلوم الاجتماعية، وفي دراستنا هذه قمنا بوضع مجموعة من الأسئلة موجّهة إلى الأساتذة للإجابة عنها، متعلقة بالسلوكيات العدوانية لدى التلاميذ، وعلاقات التلاميذ فيما بينهم، ودور ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي في تهذيب سلوكهم.

وهذه الاستمارة وضعت لتدعم المقياس من أجل إثبات أو نفي فرضيات البحث والإجابة على تساؤلات الإشكالية.

وقد تم تحكيم الاستمارة من طرف دكاترة من معهد علم النفس ومعهد التربية البدنية والرياضية، وبعد تعديل وحذف بعض الأسئلة وضعت الاستمارة بشكلها الأخير.

### نتائج الاستبيان:

من خلال تحليل إجابات الأساتذة نبين لنا أن معظمهم يرون أن النشاط اللاصفي سواء الداخلي أو الخارجي، واحد من النشاطات التنافسية الترفيهية التي تجعل التلاميذ يعبرون عن إحساساتهم ومكبراتهم بكل حرية في حدود مبادئ اللعبة الرياضية، ولأن التربية البدنية والرياضية تعتبر فضاء واسع لملأ الفراغ والحفاظ على صحة وتوازن الجسم، لأن الرياضة هي أداة لتربية التلاميذ وتهذيب سلوكهم كما أنها مجال نصب لتفريغ الشحنات الزائدة في إطار تسمح به قوانين اللعبة وبذلك الابتعاد عن السلوكيات المنحرفة والعدوانية. واء مع الزميل أو الخصم أم الحكم وبذلك تصح الرياضة تربية قبل أن تكون نتيجة.

### خلاصة:

إن إدراج التربية البدنية والرياضية وممارستها في جميع مراحل الحياة على اختلاف أنواعها وأشكالها، بطايعها التكويني أو التنافسي أو الترويحي، من بين المواضيع التي ينادي بها كثير من القائمين والمختصين في هذا المجال لها أهمية قصوى ومنفعة كبيرة للفرد في كل المجتمعات، وإن اختلف بعضهم حول العديد من القضايا فيها، فإن معتقدنا إن لم نقل كلهم يتفقون على أهمية الأنشطة الرياضية لجميع شرائح المجتمع.

## أثر ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في التخفيف من السلوك العدوانى عند التلاميذ المراهقين (14-18 سنة)

ولقد اهتم الباحثون بمراحل الفرد، ولقد اجتهد الكثير منهم في الحديث عن مرحلة المراهقة باعتبارها منعرج خطير في حياة الفرد، لما تتميز به من تغيرات سريعة ومفاجئة في النواحي النفسية والبدنية والعقلية والانفعالية، والتي تتأثر بمتغيرات عديدة تجعل المراهق يكتسب مهارات مختلفة، وكثيرا ما تكون هذه السلوكيات سينة نظرا لتناقضها مع القيم الأخلاقية والسلوكية المتعارف عليها في الحياة الإنسانية، من بينها السلوك العدوانى الذي كان موضوع دراستنا هذه، محاولين فيها إبراز التأثير الإيجابى لممارسة النشاط الرياضى اللاصفى على سلوك التلاميذ المراهقين.

وإن النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان المقدم لأساتذة التعليم الثانوى، تبين أن ممارسة التلاميذ للأنشطة اللاصفية في هذه المرحلة تساعد على تصريف الطاقات وتوجيهها وحسن استغلالها، كما أنها تساعد بطريقة جيدة في التخلص من بعض السلوكيات العدوانية ومن بين أهم النتائج:

\* إن ممارسة النشاط الرياضى اللاصفى خاصة والتربية البدنية والرياضية عامة تساعد التلاميذ على اكتساب العديد من المهارات من كل النواحي البدنية، العقلية، الاجتماعية، الأخلاقية فهي تساعد التلاميذ على الانتماء الاجتماعى.

\* هناك فوة، كبير بين التلاميذ الممارسين للنشاط اللاصفى وغير الممارسين، من حيث التغير الواضح في السلوك العام عند التلاميذ من قلة الفوضى، العشوائية، المشاركة الفعالة، الحيوية، النشاط.

\* أما السلوكيات العدوانية المنتشرة فإنها تختلف من عدوان جسدى، عدوان لفظى، غضب وعدوان غير مباشر، وهي تظهر بكثرة خلال الرياضات الجماعية مقارنة بالرياضات الفردية.

\* كما أجمع معظم الأساتذة على أن التلاميذ الممارسين للنشاط اللاصفى ندهم دائما أقلية عدوانية، وأكثر تفهما واستيعابا للنصائح والإرشادات مقارنة بزملانهم غير المشاركين في الأنشطة اللاصفية.

الخلاصة:

من خلال الدراسة التي قمنا بها في بحثنا هذا حاولنا إظهار مدى التعزيز الإيجابى لسلوك التلاميذ المراهقين أثناء مشاركتهم في الأنشطة اللاصفية، فكانت الفكرة الرئيسية التي استخلصناها، استنادا على الدراسات التطبيقية التي أجرينها باستعمال مقياس السلوك العدوانى (تحليل الذات الموجه للتلميذ) وبعد التحليل واستخلاص النتائج، وجدنا أن المراهق يمر بمرحلة من أصعب المراحل التي يمر بها الفرد في حياته، إذ يتعرض لتغيرات فيزيولوجية واضطرابات نفسية، فيقع في صراع مع نفسه ومع غيره، وقد يسلك سلوكيات لا يرضاها المحيطون به، لهذا يستوجب على المراهق المشاركة في الأنشطة اللاصفية التي

## أثر ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في التخفيف من السلوك العدوانى عند التلاميذ المراهقين (14-18 سنة)

تساعده على تحقيق التكيف مع المحيط الذي يعيش فيه، فالممارسة المستمرة للأنشطة اللاصفية لها تأثير فعال على المراهق لأن هناك نوع من تحقيق التوافق الجسمي والنفسى في أن واحد، وهذا ما ينصح به المختصون النفسانيون على وجوب إدراج الأنشطة الرياضية اللاصفية في المقررات الدراسية. إن ممارسة التربية البدنية والرياضية عامة، والأنشطة اللاصفية خاصة، تساعد الفرد (المراهق) على تكيف سلوكه مع المواقف الصعبة، ويتعد بصفة إيجابية عن السلوكات المنحرفة ليكون مثالا لثروة في المؤسسة والمجتمع ككل.

ومن خلال المعطيات النظرية والتطبيقية، توصلنا في هذا البحث إلى الكشف عن فروق ذات دلالة إحصائية في الأبعاد الأربعة للعدوان (الجسدي، اللفظي، بعد الغضب، عدوان غير مباشر) بين المجموعة التي تمارس الأنشطة اللاصفية والمجموعة غير الممارسة لصالح التلاميذ الممارسين، ومن خلال هذه النتائج يتبين لنا أن ذلك التأثير الكبير الذي تلعبه ممارسة الأنشطة اللاصفية في التخفيف من السلوك العدوانى لدى التلاميذ المراهقين، وما يمكن الإشارة إليه في الأخير هو أن هذه النشاطات الرياضية وحدها لا تكفي لمواجهة هذه الظاهرة الخطيرة التي بدأت تنتشر شيئا فشيئا في المؤسسات التربوية، بل يجب تظافر جهود الجميع ومحاولة معالجة هذه الظاهرة بطريقة واعية وخطة مدروسة.

### المراجع:

- 1- أبو الفتح ريسان، المراهق في المدرسة والمجتمع، المكتبة الأنجلو مسرية، ط3، 1973.
- 2- إحسان محمد الحسين، كامل طه لويس: أسس علم الاجتماع الرياضى، جامعة بغداد، العراق، 1990.
- 3- أحمد شهبوب: علوم التربية، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر، 1991.
- 4- أحمد عبد الرحمان: لغة حياة التشريع، العدد 01، مؤسسة شباب جامعة الإسكندرية، مصر، 1994.
- 5- أحمد عزت راجع: أصول علم النفس، دار العلم، بيروت، لبنان.
- 6- أحمد مختار عضاضة: التربية العلمية التطبيقية في المدارس العراقية والتكميلية، مؤسسة الشرق الأوسط للطباعة والنشر، بيروت، لبنان، ط3، 1994.
- 7- إدوار موزاي: ترجمة أحمد عبد العزيز سلامة، الدافعية والانفصال، دار الشرق، ط1، 1998.
- 8- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضية، مفاهيم وتطبيقات، دار الفكر العربي، ط1، 1997.
- 9- أمين أنور الخولى: أصول التربية البدنية والرياضية، التاريخ المعطل، الفلسفة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1997.

أثر ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في التخفيف من السلوك العدوانى عند  
التلاميذ المراهقين (14-18 سنة)

- 10- أمين أنور الخولى: الرياضة والمجتمع، عالم المعرفة، المجلس الوطنى للثقافة والفنون والآداب، الكويت، 1996.
- 11- أنطوان الجوزى: طالب الكفاءة التربوية، المؤسسة الكبرى للطباعة، بيروت، لبنان، ط1، 1980.
- 12- البهى فؤاد السيد: الأسس النفسية للنمو، دار الفكر العربية، القاهرة، ط4، 1975.
- 13- البهى فؤاد السيد: علم النفس الإحصائى وقياس العقل البشرى، دار الفكر العربى، 1978.
- 14- تركى رباح: أسس التربية والتعلم، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1970.
- 15- حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو، الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، القاهرة، مصر، 1983.
- 16- حسن أحمد الشافعى: المسؤولية فى المنافسات الرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1998.
- 17- حسن شلتوت وآخرون: التكثيم والإدارة فى التربية الرياضية، دار الكتاب الحديث، الكويت، 1990.
- 18- حسن شلتوت وآخرون: التكثيم والإدارة فى التربية الرياضية، مطبعة دار الفكر العربى، بغداد، العراق، 1990.
- 19- حسن عوض: طرق التدريس فى التربية البدنية، مطبعة النهضة، القاهرة، مصر، 1969.
- 20- خالد حامد: منهج البحث العلمى، دار ربحانة للنشر والتوزيع، ط1، 2003.
- 21- شلاب حامل: التربية البدنية والرياضية فى الخدمة الاجتماعية، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان، 1965.
- 22- خير الدين على عويس، عصام الهلالى: الاجتماع الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة، مصر، ط1، 1997.
- 23- خير الله العصار: محاضرات فى منهجية البحث الاجتماعى، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- 24- زكريا الشربيني: المشكلات النفسية عند الأطفال، دار الفكر العربى، القاهرة، مصر، ط1، 1962.
- 25- سعدية محمد على بهادر: سيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية، ط1، 1980.