

## دور حصة التربية البدنية والرياضية في تعديل بعض المشاكل السلوكية عند التلاميذ المراهقين

د/ دردون عكرمة

د / لمتيوي فاطمة الزهرة ايمان

د / دردون كنزة

### المستخلص

يعتبر الإنسان كائن اجتماعي لا يستطيع العيش إلا في جماعات تربطه بها جملة من القواعد والمحددات الاجتماعية والأخلاقية وفي هذا السياق فإنه يحدث تفاعل بين المحددات الاجتماعية والأخلاقية ، قد يؤدي هذا التفاعل وهذا الاختلاف إلى ظهور عدة سلوكيات بين أفراد هذه الجماعات أحيانا قد تكون سلوكيات إيجابية أحيانا ، وقد تكون هذه السلوكيات غير إيجابية نتيجة لعدة أسباب سواء داخلية تخص الفرد ذاته أو خارجية يتأثر بها الفرد من خلال تفاعله مع المحيط ، هدفت الدراسة إلى تبين الأنشطة البدنية والرياضية في خفض من المشاكل السلوكية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، حيث اعتمدنا المنهج الوصفي، ولغرض تحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي، ولتأكد من مصداقية الفرضيات تم استعمال أداة الدراسة الاستبيان، حيث وزعت على عينة من التلاميذ والذي بلغ عددهم 120، تم اختيارهم بطريقة عشوائية حيث تمت المعالجة الإحصائية باستخدام النسبة المئوية، كما2 وبعد تحليل ومناقشة النتائج البحث تم التوصل الى: أن اغلب النتائج كانت ايجابية، وهذا ما يبين أن الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية يتأثرون بشكل كبير يرجع ذلك لأن الأنشطة البدنية والرياضية تعد من بين الوسائل والطرق العلاجية التي تساعد المراهق على التخلص من العدوان و تحاول تحرير طاقاته بشكل ايجابي، كما أن اغلب النتائج كانت ايجابية فالتهمج ، فهو ينخفض بشكل ملحوظ من خلال ممارسة الرياضة.

الكلمات المفتاحية: النشاط البدني والرياضي ؛ المشاكل السلوكية ؛ المراهقة .

### Abstract

Man is considered a social being who cannot live except in groups to which he is bound by a set of social and moral rules and determinants. In this context, an interaction occurs between the social and moral determinants. This interaction and this difference may lead to the emergence of several behaviors among the members of these groups. Sometimes they may be positive behaviors. These behaviors may not be positive as a result of several reasons, whether internal related to the individual himself or external that are affected by the individual through his interaction with the environment. The study aimed to identify physical and sporting activities in reducing behavioral problems among secondary school students, where we adopted the descriptive approach, for the purpose of achieving the goals of The study used a descriptive approach to ensure the credibility of the hypotheses The study tool, the questionnaire, was used, and it was distributed to a sample of students, which numbered 120, who were chosen randomly. The statistical treatment was done using percentage, K2, and after analyzing and discussing the research results, it was concluded that most of the results were positive, and this shows that Those who practice physical education and sports are greatly affected. This is because physical and sports activities are among the means and therapeutic methods that help the teenager get rid

of aggression and try to release his energies in a positive way. Also, most of the results were positive. Aggression is significantly reduced through... Playing sports.

**Keywords:** physical and sports activity; behavioral problems; adolescence .

### 1. المقدمة:

تختلف درجة الحدة عند المراهقين فالبعض تمر فترة المراهقة عليه بشكل خطير يعاني فيها من مشاكل سلوكية كبيرة قد تؤثر على حياته المستقبلية لهذا حاولنا إلى الإفادة و لو بالشيء القليل لذا حاولنا أن نعطي نظرة الأكثر شمولية حول دور التربية البدنية و الرياضية و الأنشطة الرياضية بكل أنواعها في تفعيل و التخفيف من حدة المشاكل السلوكية من خلال الممارسة الرياضية في المرحلة الثانوي و جعلها أكثر ديناميكية (حقي ألفة محمد، 1990).

حيث تقوم الرياضة بمختلف أنواعها بدور متميز في مكافحة هذه الظاهرة ، لاسيما الأنشطة الرياضية التي يقوم بها المراهق داخل المؤسسات التربوية التي وضعت لها قوانين ولوائح وأنظمة التي تحاول الحد من مظاهر المشاكل السلوكية.

### 2. الإشكالية :

يرى علماء النفس والاجتماع أن أكثر المراحل صعوبة وحساسة في حياة الإنسان هي حياة المراهقة من الجانب النفسي والاجتماعي بشكل عام لما تمر به من تقلبات مزاجية وصراعات نفسية واجتماعية وجسمية وانفعالية ونخص بالذكر تلميذ المرحلة الثانوي فالتربية البدنية و الرياضية تؤثر على حياة التلميذ الممارس للرياضة من الناحية السلوكية والاجتماعية التي قد تساهم في إحداث تغيرات سلوكية تجعل منه فردا صالحا يتأثر ويؤثر في المجتمع (محمد ماهدي احمد ، 2000).

ومن أجل ذلك تعتبر التربية البدنية و الرياضية ذات الأهداف النبيلة وبرامجها المتنوعة من العوامل والعناصر الأساسية التي تبنى عليها المجتمعات المتطورة والحديثة، فحصة التربية البدنية و الرياضية تسعى إلى تحقيق أفراد صالحين ومعافين جسديا وعقليًا، ومحاولة إدماجهم في المجتمع لكن هناك بعض العوائق والمشاكل التي يتأثر بها الفرد تحول دون تحقيق الهدف المنشود و من هذا يتبادر على أذهاننا العديد من التساؤلات أهمها :

#### ➤ التساؤل العام :

هل للأنشطة الرياضية داخل الحصة دور في خفض المشاكل السلوكية لدى تلاميذ المراهقين ؟

#### التساؤلات الجزئية

- هل للأنشطة الرياضية داخل الحصة دور في خفض من حدة الاعتداء لدى تلاميذ المرحلة الثانوي ؟
- هل للأنشطة الرياضية داخل الحصة دور في خفض من حدة تهجم لدى تلاميذ المرحلة الثانوي ؟

### 3. الفرضيات :

#### الفرضية العامة :

- للأنشطة الرياضية دور في التقليل من المشاكل السلوكية لدى تلاميذ المرحلة الثانوي .

#### الفرضيات الجزئية :

- للأنشطة الرياضية دور في التقليل من حدة الاعتداء لدى تلاميذ المرحلة الثانوي .
- للأنشطة الرياضية دور في التقليل من حدة التهجم لدى تلاميذ المرحلة الثانوي .

**4. أهداف البحث :**

- تبين دور حصة التربية البدنية و الرياضية في خفض من المشاكل السلوكية لدى تلاميذ المرحلة الثانوي.
- معرفة دور حصة التربية البدنية و الرياضية في خفض من حدة الاعتداء لدى تلاميذ المرحلة الثانوي .
- تبين دور حصة التربية البدنية و الرياضية في خفض من حدة التهجم لدى تلاميذ المرحلة الثانوي.

**5. الإطار النظري :****تعريف درس التربية البدنية والرياضية:****حصة التربية البدنية والرياضية:**

يعتبر درس التربية البدنية والرياضية الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي، وهو أساس كل مناهج التربية كما يجب أن نراعي فيه حاجات التلاميذ بالإضافة الى ميولهم ورغباتهم وذلك عن طريق أستاذ ت.ب.ر. (غسان الصادق، سامي الصقار: ص209).

**مفهوم المشاكل السلوكية :**

يعتبر السلوك العدواني أحد الموضوعات التي اختلف العلماء في تحديد مفهومها تحديدا دقيقا بل أن ألبرت باندورا- "A.BENDURU"، وهو أكثر الباحثين في المجال العدواني اعتبر دراسة السلوك العدواني من الموضوعات المعقدة التي لا يمكن تحديدها من جانب الدلالة اللفظية . (إبراهيم ريكان ، 1992 )  
ولإعطاء مفهوم شامل للعدوان اخترنا عدة تعاريف تطرقت إليه وهي كالتالي :حيث عرف باص – BASS "أي شكل من أشكال السلوك الذي يتم توجيهه إلى كائن حي آخر ويكون هذا السلوك مزعجا له بين هذا التعريف أن السلوك العدواني هو كل سلوك مزعج ، وعرف لين – LINN 1961 هو فعل عنيف موجه نحو هدف معين وقد يكون هذا الفعل بدنيا أو لفظيا وهو بمثابة الجانب السلوكي لانفعال الغضب والهيجان والمعدات.(عزت إسماعيل، 1987).

**المراهقة :**

هي فترة عواطف وتوتر وشدة تكتنفها الأزمات النفسية وتسودها المعاناة والإحباط والصراع والقلق والمشكلات وصعوبة التوافق. **عرفها ستالي هول :** المراهقة بأنها المرحلة التي تسبق البلوغ وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج ، أي الاقتراب من الحلم والنضج (مريم سليم : 2002 ، ص 379).

**6. الإجراءات المنهجية للبحث :****1.6. الدراسة الاستطلاعية :**

تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة الأساس الجوهري لبناء البحث كله، وهي خطوة أساسية ومهمة في البحث العلمي، إذا من خلالها يمكن وسائل بحثه للتأكد من سلامتها ودقتها ووضوحها (محي الدين مختار: 1995، ص47).

إن أدوات البحث هي الجانب التطبيقي الذي يعطي مصداقية للإشكالية المطروحة وبما أن الاستبيان هو أحد الأدوات المعتمدة في انجاز البحث فقد قمنا بزيارة استطلاعية خلال زيارتنا لبعض المؤسسات التربوية، وخلالها قمنا بتوزيع استبيان بصورته الأولية على مجموعة من تلميذات التربية البدنية والرياضية واجراء مقابلة من أجل الوقوف على النقائص وتغيرات الاستبيان قبل توزيع النهائي له، كذلك التعرف على مدى وضوح الأسئلة.

**2.6. المنهج المتبع:**

يعد المنهج الوصفي من أحسن طرق البحث التي تتسم بالموضوعية ذلك أن المستجوبين يجدون الحرية في التطرق لأرائهم وزيادة على هذا فطبيعة موضوعنا تتطلب مثل هذا المنهج، أما عن طريق جمع المعلومات فيتم عن طريق البيانات ووصف الظروف والممارسات الشائعة ومن أهم أدوات الملاحظة والاستبيان (محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي: 1992، ص207).

### 3.6. مجتمع البحث و كيفية اختيار العينة:

يتكون مجتمع البحث من 1200 تلاميذ المرحلة الثانوي وقد قام الباحث باختيار عينة عشوائية من عدد تلاميذ ، وقام باختيار عدد العينة البحث من مجتمع قدر ب 10% تلميذ و بالتالي كانت عينة البحث مقدر ب 120 تلميذ من المرحلة الثانوي تم اختيارهم بشكل عشوائي.

❖ ثانوية النقيب عبد الهادي : 60 تلميذ

❖ ثانوية العربي بن مهدي : 60 تلميذ

### 4.6. أدوات البحث:

#### أ- الاستبيان:

يعتبر الاستبيان من أهم أدوات في البحث العلمي للحصول على معلومات صحيحة بنسبة عالية، كما أنها وسيلة يمكن بواسطتها الحصول على عدد من الإجابات لعدد من الأسئلة المنظمة والمدونة في نموذج يعد ويهيئ خصيصا لذلك ويقوم المجيب بملئه بعد قراءة وفهم محتواه، حيث صممت استمارة بغية الحصول على اجابات واضحة تخص موضوع البحث، باستعمال عبارات بسيطة وسهلة الفهم وهناك اشكالا متعددة للاستبيان أسئلة مغلقة، أسئلة نصف مفتوحة، أسئلة مفتوحة حيث تم الاعتماد في الغالب على الأسئلة المغلقة (محمد موسى عثمان: 1996، ص18).

تعد أدوات البحث تعد المحور الأساسي في منهجية البحث وذلك بغية الوصول إلى كشف الحقيقة التي يصبوا إليها بحثه، ومن هذا المنطلق وصف الباحث عدة وسائل في جميع المعلومات، قد ساعدته في الكشف عن جوانب البحث، فقد تم الاستعانة باستبيان خاص بالمشاكل السلوكية و يشمل المحاول التالية :

- المحور الأول : الاعتداء.

- المحور الثاني : التهجم.

### 7. نتائج الدراسة :

### 2.7. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى :

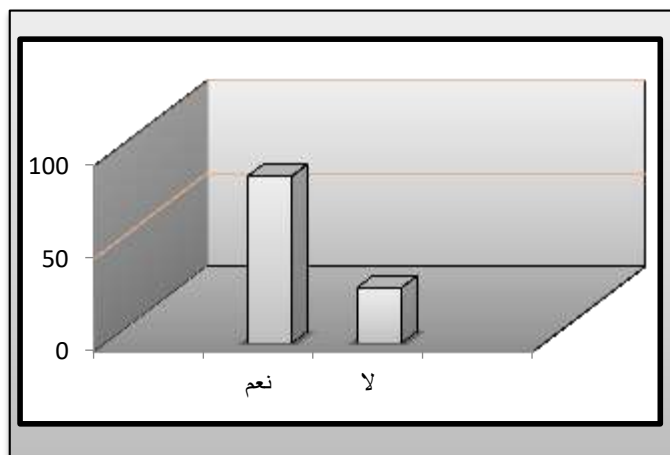
"حصّة التربية البدنية و الرياضية دور في الخفض من حدة الاعتداء عند المراهقين في المرحلة الثانوي."

السؤال 1 : هل تستطيع التحكم في نفسك عندما يؤذيك الآخرون أثناء ممارسة الرياضة في حصّة التربية البدنية و الرياضية؟

الغرض منه : مدى التحكم في نفسك عندما يؤذيك الآخرون أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية

جدول (1) عدد التكرارات و النسبة المئوية لسؤال الأول

الأجوبة	تكرار	نسبة %	كا2 محسوبة	كا2 جدولية	درجة حرية	مستوى الدلالة
نعم	90	% 75	30	03.84	01	0.05
لا	30	% 25				
المجموع	120	% 100				



شكل (1) : التمثيل البياني لنتائج السؤال الأول .

يتضح من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه أن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05، إذ بلغت قيمة كا2 المحسوبة 30 وهي بذلك أكبر من قيمة كا2 الجدولية 03.84

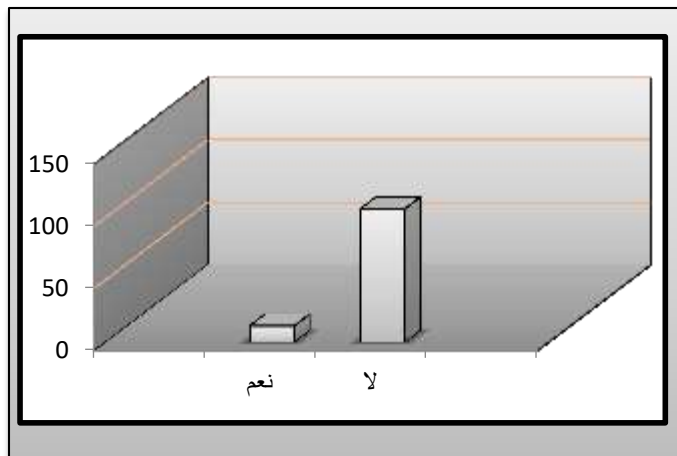
## 2.7. عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية:

" لحصّة التربية البدنية و الرياضية دور في الخفض من حدة التهجم عند المراهقين في المرحلة الثانوي"  
السؤال 12: هل يظهر عليك الاضطراب و الارتباك عندما تكون في مواقف غضب أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية؟

الغرض منه : مدى ظهور الاضطراب و الارتباك عندما تكون في مواقف غضب أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية.

جدول (12) عدد التكرارات و النسبة المئوية لسؤال الثاني عشر

الأجوبة	التكرار	النسبة	كا2 محسوبة	كا2 جدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نعم	13	% 10.83	73.63	03.84	01	0.05
لا	107	% 89.16				
المجموع	120	% 100				



شكل (12): التمثيل البياني لنتائج السؤال الثاني عشر

يتضح من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه أن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05، إذ بلغت قيمة كا2 المحسوبة 73.63 وهي بذلك أكبر من قيمة كا2 الجدولية 03.84.

#### 8- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات :

##### 1-8- مناقشة نتائج الفرضية الأولى :

تنص الفرضية على : " لحصّة التربية البدنية و الرياضية دور في الخفض من حدة الاعتداء عند المراهقين في المرحلة الثانوي."

من خلال النتائج المتوصل إليها من طرف تلاميذ المرحلة الثانوي الممارسين للأنشطة الرياضية لاحظنا إن اغلب النتائج كانت ايجابية ، وهذا ما يبين أن الممارسين للأنشطة الرياضية يتأثرون بشكل كبير. و يرجع ذلك لان التربية البدنية والرياضية تعد من بين الوسائل و الطرق العلاجية التي تساعد المراهق على التخلص من العدوان وتحاول تحرير طاقاته بشكل ايجابي يسمح له بتكوين شخصية سليمة و متكاملة مع المجتمع بحيث يصبح المراهق أو التلميذ أكثر تفاعلا و انسجاما مع زملائه ، كما تجعل التربية البدنية والرياضية التلميذ قادر على تكوين علاقات اجتماعية أخرى ، وبالتالي يمكن القول أن الفرضية الاولى قد تحققت.

##### 2-8- مناقشة نتائج الفرضية الثانية :

تنص الفرضية على : " لحصّة التربية البدنية و الرياضية دور في الخفض من حدة التهجم عند المراهقين في المرحلة الثانوي."

من خلال النتائج المتوصل إليها من طرف التلاميذ المرحلة الثانوي الممارسين للأنشطة الرياضية أن اغلب النتائج كانت ايجابية فالتهجم ، فهو ينخفض بشكل ملحوظ من خلال ممارسة الرياضة و بالتالي عدم ظهور هذا النوع من المشاكل في الأنشطة الرياضية عند التلاميذ و لكن ينبغي أن تكون هذه الممارسة تحتوي على أنشطة متنوعة و مبنية على أسس علمية تسمح للتلاميذ بالتفاعل فيما بينهم و التواصل الايجابي و الابتعاد عن السلوكيات العدوانية و التعامل بطريقة تجعل التلميذ أكثر تفاعلا مع غيره من التلاميذ خلال الأنشطة الرياضية التي يزاولها ، و بالتالي يمكن القول أن الفرضية الثانية قد تحققت.

**9- الاستنتاج العام :**

انطلاقاً من النتائج والتحليل ومناقشة النتائج يمكننا القول أن الفرضية الجزئية الأولى والفرضية الجزئية الثانية قد تحققت التي كانت تهدف إلى معرفة نتائج كل من محاور المشاكل السلوكية عند تلاميذ المراهقين في المرحلة الثانوية كانت النتائج ايجابية .

وفي هذا يمكننا القول أن هذه النتائج تتفق إلى درجة كبيرة مع نتائج الدراسات السابقة والتي أظهرت أن في المجال الرياضي توجد علاقة إيجابية بين ممارسة التربية البدنية و الرياضية و الأنشطة بمختلف أنواعها و التخلص من المشاكل السلوكية التي يتعرض لها التلميذ المراهق سواء خلال ممارسة الأنشطة الرياضية بشكل عام أو ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية أو كل ما يتعلق بها كما تبني الفرد من الناحية الاجتماعية من خلال بناء علاقات بين الأفراد سليمة بعيد عن العنف بمختلف أشكاله و الاتصال الجيد مع من هم في أقرانه من المراهقين.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها تبين لنا أن الأنشطة البدنية والرياضية المستخدم من خلال حصة التربية البدنية و الرياضية هي وسيلة لتحقيق غاية كبرى وهي بناء الفرد ذو الشخصية متوازنة متكاملة من جميع النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية.

و بالتالي يمكن القول إن للأنشطة الرياضية دور في التقليل من السلوكيات العدوانية لدى المراهقين كما تؤثر في التلاميذ والحد من سلوكهم العدواني و تكسبهم بعض السمات الشخصية التي تجعلهم يحسنون المعاملة والاحترام بين الآخرين ، و تعلمهم النظام واحترام الزملاء ، فهي وسيلة فعالة لتعاون مع الآخرين والتخلي بالروح الرياضية ، كما تجعل عند من يمارسها لا يعتدون على الغير بأي سبب من الأسباب ولا يمتازون بالسلوك العدواني خلال ممارستها إنما يمتازون ببعض جوانبه وهذا راجع لحدائث سنهم ، كما تخلق علاقة تخصصية نموذجية و ليست عدوانية.

**الخاتمة :**

ما نستطيع أن نقوله في الأخير هو أننا حاولنا أن نكون قد تناولنا ببحثنا هذا ومن كل الجوانب وهذا لما لهذا الموضوع من أهمية بالغة على حياة المراهق بما فيها السلوك العدواني و المشاكل السلوكية التي تظهر عليه في فترة المراهقة لأنها تعد مرحلة صعبة على الإنسان لما لها من تغيرات فيزيولوجية و نفسية و اجتماعية . كما تختلف درجة الحدة عند المراهقين فالبعض تمر فترة المراهقة عليه بشكل خطير يعاني فيها من مشاكل سلوكية كبيرة قد تؤثر على حياته المستقبلية لهذا حاولنا إلى الإفادة و لو بالشيء القليل لذا حاولنا أن نعطي نظرة الأكثر شمولية حول دور التربية البدنية و الرياضية و الأنشطة الرياضية بكل أنواعها في تفعيل و التخفيف من حدة المشاكل السلوكية من خلال الممارسة الرياضية في المرحلة الثانوية و جعلها أكثر ديناميكية. أن هذا بطريقة تعد وسيلة غير مباشرة إلا أن التلميذ عندما يجد نفسه يمارس أنشطة محببة بالنسبة له فإنه لا محال سيبدع و سوف نرى منه أمورا كثيرة وموهاب و طاقات هائلة كانت ربما ستضيع مثلما ضاعت الكثير من المواهب في صمت ولم يسمع بها احد لان مرحلة التعليم الثانوي كما يعلم الجميع مرحلة مهمة جدا و حساسة يتم من خلالها اكتشاف شخصية الفرد و رغباته ومن بعدها توجيهها سليما قصد صقلها و تحقيق توافق شامل من جميع الجوانب و إنشاء فرد يتمتع بالراحة و الصحة النفسية السليمة بعيد عن الاضطرابات و المشاكل السلوكية و بالتالي تتوافق مع قيم و مبادئ المجتمع و البيئة التي يعيش فيها هذا المراهق.

**المراجع العربية :**

- إبراهيم ريكان : النفس والعدوان ، ط1 ، دار الشؤون الثقافية العامة، بغداد 1987
- حقي ألفة محمد : علم النفس المعاصر ، منشآت المعارف ، 1983 .
- محمد سعيد مرسي : فن تربية الأولاد في الإسلام ، دار التوزيع والنشر , مصر ، 1998
- عزت إسماعيل : سيكولوجية الإرهاب وجرائم العنف ، ذات السلاسل ، الكويت ، 1977 .
- مريم سليم : علم النفس النمو ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع ، ط1، لبنان ، 2002
- محمد موسى عثمان، أسس ومناهج البحث، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة، 1996.
- غسان الصادق، سامي الصقار، للتربية البدنية والرياضية، كتاب منهجي.
- محي الدين مختار: بعض تقنيات البحث وكتابة التقرير في المنهجية، ديوان المطبوعات الجامعية، 1995.
- محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ط2، 1992.