



ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي ودوره في التقليل من بعض السلوكيات العدوانية

كواش رضا توفيق¹، شريفي حميدة²

1 معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة ورقلة، الجزائر

2 معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة ورقلة، الجزائر

معلومات متعلقة بالمقال:

تاريخ الاستلام: 2021/05/20

تاريخ القبول: 2021/12/11

تاريخ النشر: 2022/11/30

المخلص

هدفت الدراسة إلى التعرف على دور ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من بعض السلوكيات العدوانية، وقد اقتصرنا الدراسة على بعض تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط بمدينة بتقوت واستخدم الباحث المنهج الوصفي لأنه الأنسب لموضوع الدراسة وتمثلت عينة البحث في 50 تلميذ وتلميذة من مجتمع يقدر ب: 150 تلميذا أي بنسبة 33.33% كما اعتمد الباحث على الاستبيان في جمع البيانات واستعمل بعض الأساليب الاحصائية المتمثلة في المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي والانحراف المعياري واختبار "ت" وخلصت النتائج إلى:
-يساهم النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من حدة السلوك الانفعالي كالغضب .

الكلمات المفتاحية:

النشاط البدني

الترويحي.

السلوك العدواني

مرحلة التعليم المتوسط.

-يساهم النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من الأذى اللفظي بين التلاميذ.
-يساهم النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من الأذى الجسدي بين التلاميذ.
-ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي له دور ايجابي في التقليل من بعض السلوكيات العدوانية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

The Practice of Recreational Physical Sports Activity and its Role in Reducing some Aggressive Behaviours.

kouache rida toufik¹,cherifi hamida²

ISTAPS , UNIV OUARGLA, ALGERIE

ISTAPS , UNIV OUARGLA, ALGERIE

ARTICLE INFO

Received: 20/05/2021

Accepted: 11/12/2021

Published:

Keywords:

Physical activity.

Recreation.

Aggressive behaviour.

middle school.

ABSTRACT

The study aims at identifying the role of recreational sports practice physical activity in reducing some aggressive behaviors. The study is limited to some middle school pupils in Touggourt, and the researcher used the descriptive approach as the most suitable one for the subject study. The research sample consists of 50 pupils from a community estimated at 150 students or 33.33%. The researcher made use of a questionnaire to collect data, he also used some statistical methods as: arithmetical and hypothetical means, test T, and standard deviation .The results highlighted the following points:

- _ The recreational physical activity sports contributed in reducing aggressive behavior intensity as (anger)
- _ The recreational physical activity sports contributed in decreasing verbal performance between students.
- _ The recreational physical activity sports contributed in slowing down the body performance between students.
- _ The recreational physical activity sports had a role in the reduction of aggressive behavior.

المقدمة:

يعتبر النشاط البدني الرياضي الترويحي داخل المدارس التربوية من بين أهم الأنشطة المكتملة للحصص الصفية، إلا أنها لا تدخل في البرنامج البيداغوجي كمادة من بين المواد الأخرى، فهي مكتملة لمادة التربية البدنية والرياضة خاصة في أوقات فراغ التلاميذ إذ تدخل كمنشآت لاصفية داخلية أين تجد رواجاً في وسط التلاميذ نظراً لطبيعتها ممارستها أين يجد فيها التلميذ راحته ويحقق بها رغباته الذاتية من خلال ادراج هويته في برنامج الأنشطة المدرسية الداخلية وهذا ما يراه Nash "ناش" أن الأنشطة في وقت الفراغ هي تلك الأوجه من النشاط، التي تجلب للفرد السعادة وتتيح له الفرصة للتعبير عن

الذات وتتفق ودوافع الفرد وتتوافر فيها حرية الاختيار، أي أن الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية تمارس لسد الفراغ واحتواء التلميذ بطرق تربية هادفة كي تجنبه السلوكيات الشاذة والمنحرفة كالعنف والعدوان بل تجعله يحس بالراحة والاطمئنان والاسترخاء والرضا النفسي، فيشعر باللذة والمتعة في ممارستها فينبذ كل أشكال العنف والعدوان بين زملائه وتكسبه شخصية اجتماعية خلوقة، لهذا السبب أردنا دراسة موضوع النشاط البدني الرياضي الترويحي في المدارس التربوية كمساهم في التقليل من السلوكيات العدوانية بين التلاميذ.

الاشكالية:

إن مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي هو كل ما يمارسه التلاميذ من أنشطة خارج الحصص الدراسية أو أي مكملة لمادة التربية البدنية بمعنى آخر هو تلك الألعاب أو الرياضات التي تمارس في أوقات الفراغ والخالية من المنافسة الشديدة، فهو يمثل وسيلة من وسائل شغل أوقات الفراغ لأنه شامل للجوانب الفكرية والنفسية والاجتماعية بحيث يكمل نقائص المنهاج الدراسي وهو وسيلة للتفكير والابتكار ويرتبط بميول ودوافع وحاجات التلاميذ، كما أنه يساعد في تكوين مواطن صالح بدنيا واجتماعيا ونفسيا واكتسابه الاتجاهات السلوكية القوية هذه الاتجاهات تكسبه مهارات حركية وتعنى باللياقة البدنية من أجل صحة أفضل وقوام سليم معتدل بالإضافة إلى تحصيل المعارف وتنمية الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط البدني الرياضي الترويحي، وفي هذا الصدد ينادي "جون دوي" بضرورة استبدال مصطلح الترويح بمصطلح "التربية الترويحية" حيث أن الخبرات المتمثلة في النشاطات الترويحية تعد خبرات تربية وأن تلك النشاطات تعد من أهم مظاهر الحياة الإنسانية في العصر الحديث (احسان محمد 2005) ولهذه الأسباب نرى أن النشاط البدني الترويحي يحتل مكانة هامة في حياة الشعوب خاصة منها المنظورة إذ أنه مبني على مبدأ المتعة واللذة والتجديد والتنقيص على النفس من أجل تحقيق السعادة والسرور بأقصى درجاتها، وعلى هذا الأساس نحاول عن قرب معرفة ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي في المدارس التربوية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط في أوقات الفراغ خارج الحصص الدراسية باعتباره نشاط مكمّل له دور في التقليل من بعض السلوكيات العدوانية لذلك طرحنا التساؤل التالي:

التساؤل الرئيسي:

هل لممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي دور في التقليل من بعض السلوكيات العدوانية لدى بعض تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط بمدينة تفرت؟

التساؤلات الجزئية:

- هل تساهم ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من حدة السلوك الانفعالي كالغضب بين التلاميذ؟

- هل تساهم ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من الأذى اللفظي بين التلاميذ؟

- هل تساهم ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من الأذى الجسدي بين التلاميذ؟

الفرضية العامة:

ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي له دور في التقليل من بعض السلوكيات العدوانية لدى بعض تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط بمدينة تفرت.

الفرضيات الجزئية:

-يساهم ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من حدة السلوكيات الانفعالية كالغضب لدى التلاميذ.

-يساهم ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من الأذى اللفظي بين التلاميذ.

-يساهم ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من الأذى الجسدي بين التلاميذ.

أهداف الدراسة:

-التعرف على دور ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من بعض السلوكيات العدوانية لدى بعض التلاميذ في مرحلة التعليم المتوسط .

-معرفة دور ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من حدة السلوك الانفعالي مثل الغضب.

-التعرف على مساهمة ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من إلحاق الأذى اللفظي بين التلاميذ.

-معرفة مساهمة النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من إلحاق الأذى الجسدي بين التلاميذ.

أهمية الدراسة:

إن الدراسات العلمية في مجال البحث العلمي ضرورية فهي تكتسي أهمية كبيرة بل تفتح آفاق واسعة في البحث والتقصي في وسط الطلبة والأساتذة الباحثين والعلماء من أجل إيجاد المعلومات الصحيحة التي تثري ميدان المعرفة العلمية في مجال البحث العلمي وأهمية دراستنا هذه تكمن في :

-تسليط الضوء على مثل هذه الدراسات التي تنبذ كل أشكال العنف والعدوان في مجال الأنشطة

-تزويد المكتبة الجامعية والمعاهد الرياضية بمرجع علمي ثري يفيد الطلبة الباحثين والأساتذة الباحثين والخبراء فيما يخص

موضوع الدراسة.

-إعطاء صورة مبسطة لمساهمة الأنشطة البدنية والرياضية والترويحية في التقليل من حدة العدوان وسط التلاميذ المراهقين في المؤسسات التربوية خاصة أوقات الفراغ التي يكثر فيها الاحتكاك مع بعضهم البعض.

مصطلحات ومفاهيم الدراسة:

النشاط البدني: يعتبر أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الانسان وهو الأكثر والأرفع منال للنشاط البدني.

مات فيف " هو نشاط ذو شكل خاص وهو المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات لضمان أقصى تحديد لها،وما يميز

النشاط البدني بأنه التدريب البدني النفسي بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة ليس من أجل الفرد الرياضي فقط وإنما من

أجل النشاط في حد ذاته (أنور الخولي 1996).

النشاط الرياضي: هو ميدان من ميادين التربية والتربية الرياضية خصوصا، ويعد عنصر فعالا في اعداد الفرد من خلال تزويده بمهارات وخبرات حركية تؤدي إلى توجيه نموه البدني والنفسي والاجتماعي والخلقي، لوجهة ايجابية لخدمة الفرد نفسه من خلال خدمة المجتمع (قاسم حسين 1990).

الترويح لغة: الترويح عن النفس: تسليتها والترفيه عنها، أكسبها نشاطا وخفة، أي راحة . روح قلبه:أنعشه وطيبه (معجم اللغة العربية).

النشاط الترويحي: اصطلاحا: إعادة الخلق فالمقطع الأول يعني إعادة بينما المقطع الثاني يعني الخلق ويفهم الترويح على أنه التجديد أو الإنعاش لممارسة النشاط (إحسان محمد 2005).

- يرى " كراوس " أن الترويح هو تلك الأوجه من النشاط أو الخبرات التي تنتج عن وقت الفراغ والتي يتم اختيارها وفقا لإرادة الفرد وذلك بغرض تحقيق السرور والمتعة لذاته واكسابه للعديد من القيم الشخصية والاجتماعية.

- يرى "بريتبل" أن الترويح يعد أسلوب للحياة وأنه يعمل على تنمية الفرد الممارس لأوجه نشاطه في وقت الفراغ (مصطفى الخشاب 1956).

السلوك : لغة: حسب لسان العرب هو مصدر الفعل سلك طريقا وسلك المكان يسلكه ،سلكا،وسلكت الشيء في الشيء أي أدخلته فيه (معجم اللغة).

اصطلاحا: هو كل الأفعال والنشاطات التي تصدر عن الفرد سواء كانت ظاهرة أو غير ظاهرة ،وهو نشاط يصدر عن الانسان سواء كانت أفعال يمكن ملاحظتها أو نشاطات تتم غير ملحوظ (لسان العرب 1989).

العدوان : لغة: الظلم والصراع، وقد عدا عدوا وعداءا وعدوا وعدوانا وتعدى واعتدى ،كله ظلمه، وتجاوز الحد، أي اعتدى (معجم اللغة)

اصطلاحا: العدوان في علم النفس هو فعل يحمل صيغة العدوى ويهدف إلى جرح الآخرين وإلحاق الضرر بهم أو معارضتهم أو هو مجموعة من الميول تهدف إلى التخريب والإلزام وإذلال الغير (عدنان أحمد 2006).

السلوكيات العدوانية: وهو كل فعل أو سلوك ينتج عنه أداء الغير أو ائتلاف ممتلكاته وهو سلوك يهدف إلى إحداث نتائج تخريبية أو مكروهة للسيطرة من خلال القوة الجسدية أو اللفظية على الآخرين أو أداء الذات (ابراهيم ريكان 1987).

الغضب: لغة : الغضب بالتحريك، ضد الرضا، والغضب: الصخرة الصلبة، قالوا: ومنه اشتق الغضب، لأنه اشتداد السخط، يقال: "غضب يغضب غضبا وهو غضبان وغضوب" (معجم اللغة)

اصطلاحا: "الغضب تغير يحصل عند غليان دم القلب، ليحصل عنه التنفسي للصدر"، وقيل: "هو غليان دم القلب، طلبا لدفع المؤذي عند خشية وقوعه، أو طلبا للانتقام ممن له منه الأذى بعد وقوعه (نايف بن أحمد 2005).

العدوان الجسدي: يكون في الجسد أو الجسم وهو الأداة التي تطبق السلوك العدواني حيث يستفيد البعض من قوة أجسامهم في القاء أنفسهم أو اصطدام أنفسهم بالآخرين، ويستعمل البعض اليدين أو الأرجل كأدوات فاعلي في السلوك العدواني وقد تكون الأظافر والأسنان أدوات مفيدة للغاية في هذا السلوك (ميخائيل ابراهيم 1991).

العدوان اللفظي: يقف هذا النوع من العدوان عند حدود الكلام و لا تكون مشاركة الجنس ظاهرة فيه حيث لا يبلغ الناشئ مراهقته إلا ويكون قد اكتسب الكثير من مهارات التعبير اللغوي عن الغضب التي تشمل التناوب بالألقاب و التعبير الرديئة والاستخفاف ونقل الأخبار السيئة عن الشخص المكروه، وإشاعتها بين الناس و قد يلجأ الشخص نحو العنف بصورة الصياح أو القول أو الكلام ويرتبط السلوك العنيف مع القول البديء الذي غالبا ما يشمل السب و الشتم ووصف الآخرين بالعيوب أو الصفات السيئة، أو استخدام كلمات أو جمل تهديديه (زكريا الشوربيني 1994).

النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة:

-**نظرية الاعداد للحياة:** يقول رايت ميلس " أن الترويج يعوض للفرد ما لم يستطيع تحقيقه في مجال عمله، فهو مجال لتنمية مواهبه والإبداعات الكاملة لديه منذ الطفولة الأولى والتي يتوقف نموها لسبب مهني، كما أنه يشجع على ممارسة الهوايات المختلفة الرياضية والفنية أو العلمية وتمييزها بصاحبه في ذلك نوع من الارتياح الداخلي، بعكس الحياة المهنية التي تضم نمو المواهب والإبداعات العامة وخاصة في مجال العمل الصناعي (كمال درويش، أمين الخولي 1990).

-**نظرية العدوان الانفعالي:** ترى أن العدوان يمكن أن يكون ممتعا حيث أن هناك بعض الأشخاص يجدون متعة في ايداء الآخرين، فمنهم يستطيعون إثبات رجولتهم ويوضحون أنهم أقوياء وذوا أهمية وأنهم يكتسبون المكانة الاجتماعية، ولذلك يكون العدوان مجزيا مرضيا مع استمرار مكافأتهم على عدوانهم والعنف وقد يبدأ بانفعال طارئ ولا ينتهي بنهاية الأسباب المثيرة للانفعال بل قد يتخذ أشكالا أخرى متعددة ليست ذات صلة مباشرة بالسبب.

-**نظرية الانسانية (الحاجات):** يرى ماسلو أن الانسان يتأثر على نحو واضح بسلسلة من الدوافع التي تتجاوز الحاجات الغريزية كما أكدا عليها التحليليين، أو السلوك المكتسب والتعلم بالنموذج وقد وضع ماسلو رأيه في اطار هرمي الشكل فالحاجات الفسيولوجية ثم حاجات الأمن والحاجات الاجتماعية ومن ثم حاجات الأنا مثل احترام الذات والحاجة إلى الانجاز الذاتي مثل الابداع والابتكار والتبصير.

الدراسات السابقة والمشابهة:

-**دراسة مديحة حسن فريد: (1993) بعنوان:** "برنامج مقترح لبعض الأنشطة الرياضية والترويحية على التكيف النفسي والعقلي وبعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية للمرضى النفسيين هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج مقترح لبعض الأنشطة الرياضية والترويحية على التكيف النفسي والعقلي، واستخدمت الباحثة اختبار الشخصية الاسقاطي من اعداد لويس كامل مليكة، وكانت من بين النتائج أن البرنامج الرياضي قد أثر إيجابيا على بعض المتغيرات الفسيولوجية على المرضى النفسيين وأن البرنامج ذو تأثير ايجابي على بعض عناصر اللياقة البدنية المختارة قيد البحث.

-دراسة شحواج محمد، بن سعيد مراد: (2002) بعنوان: "دور التربية البدنية والرياضية في الضبط الانفعالي لدى تلاميذ الثانوية من 15-18 حيث أظهرت النتائج التالية: أن ممارسة الألعاب والأنشطة الرياضية المتعددة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية يشعر بالارتياح النفسي، حالاته الانفعالية جد ايجابية كما تكون حالته الانفعالية سلبية نتيجة إخلال لا يناسب سيكولوجية المراهق.

-دراسة بن عبد الرحمان سيد علي: (2009) بعنوان "مساهمة الألعاب شبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، هدفت الدراسة إلى التحقق من مدى مساهمة الألعاب شبه الرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي وتحسين المستوى البدني، استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائته مع هدف الدراسة واختار عينة تجريبية أولى من 60 تلميذ وتلميذة من الممارسين للألعاب شبه رياضية أثناء الحصة أما اللعبة الثانية فتتكون من 50 تلميذ وتلميذة تم تحديدهم بالأفراد الغير ممارسين للألعاب أثناء الحصة، واستعمل الباحث استمارة الاستبيان للبيانات الأولية ومقياس الشخصية للمرحلة الإعدادية والثانوية، ومن أهم النتائج التي توصل إليها: أن الألعاب شبه رياضية تساعد التلاميذ على تحقيق التوافق مع نفسه ومحيطه أي المجتمع وتحسين اللياقة البدنية والحالة النفسية للتلميذ.

-دراسة دلمي رحمة وآخرون (2009): بعنوان "دور التربية البدنية والرياضية في التخفيض من الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ الرابعة متوسط" حيث هدفت الدراسة إلى معرفة دور التربية البدنية والرياضية في التخفيض من الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ الرابعة متوسط استعمل المنهج الوصفي لملائته مع هدف الدراسة واستعملت عينة عشوائية كما استخدم الاستبيان كطريقة لجمع المعلومات وخلصت النتائج إلى أن التربية البدنية لها دور في التخفيض من بعض الاضطرابات النفسية كالقلق أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

-دراسة عداوية مراد وبلعدي جمال (2014): بعنوان دور الرياضات الجماعية في التقليل من السلوكيات العدوانية لدى المراهقين " حيث جاءت الدراسة لتبرز دور رياضة كرة القدم وكرة اليد في التقليل من الغضب والإحباط لدى المراهقين وكانت العينة عشوائية ومتكونة من مجموعتين الأولى من لاعبي كرة القدم المقدر عددهم ب: 17 لاعب والثانية 17 لاعب من فريق كرة اليد لمدينة المسيلة، واستعمل المنهج الوصفي لأنه الأنسب للدراسة واستخدمت النسبة المئوية كأسلوب احصائي وقد توصلت النتائج إلى أن الرياضة الجماعية (كرة القدم واليد) لها دور كبير في التقليل والحد من بعض السلوكيات العدوانية كما أوصوا بضرورة ممارسة هذه الأنشطة والحرص على جوهرها والتعاون والاحترام وأن الرياضات الجماعية ليست سبب أسباب العنف.

-دراسة بوفريدة عبد المالك (2016): بعنوان "دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوطات النفسية لدى المراهقات المتمدرسات في المرحلة الثانوية " هدفت الدراسة إلى التعرف على دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى المراهقات المتمدرسات في المرحلة الثانوية واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي

وبلغت عينة الدراسة 240 تلميذة ينتمون إلى ثانويات مقاطعة حمام دباغ ولاية قالمة واعتمد في تحليله على ثلاثة فرضيات من خلالها ضبط المقياس المناسب لهذه الدراسة والمتمثل في مجموعة من المؤشرات التي تقيس دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في اعداد المراهقات من مختلف النواحي النفسية، وفي الأخير توصل الباحث إلى : أن النشاط البدني الرياضي الترويحي دور فعال في تقليل من الضغوط النفسية لدى التلميذات المراهقات في مرحلة التعليم الثانوي.

-دراسة بن عثمان مسعودة ومالكي نسرين (2019): بعنوان "دور النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي في التقليل من السلوكيات العدوانية لدى المراهقين"، هدفت الدراسة إلى معرفة دور النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي في التقليل من بعض السلوكيات العدوانية على مستوى الطور المتوسط وشملت عينة الدراسة 50 تلميذ تم اختيارهم بالطريقة العشوائية واستخدمت استبانة لجمع المعلومات واستعملت بعض الأساليب الاحصائية هي كاف تربيع والنسبة المئوية و توصلت النتائج إلى : أن النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي له دور في التقليل من بعض سلوكيات العدوان لدى المراهقين ،كما يؤثر في اللاعبين ويحد من سلوكهم العدواني ويكسبهم بعض السمات الشخصية التي تجعلهم يحسنون المعاملة والاحترام بين الآخرين.

الجانب التطبيقي:

الدراسة الاستطلاعية: تعتبر الدراسة الاستطلاعية الركيزة الأساسية التي يعتمد عليها الباحث في بداية الدراسة الميدانية فهي الجوهر في بناء البحث كله حيث يقوم بها قصد تجربة وسائل بحثه لمعرفة صلاحيتها ووضوحها وصدقها لضمان دقة وموضوعية النتائج المحصل عليها أثناء العمل الميداني، وفي هذا الصدد قمنا بزيارة لميدان الدراسة أين تعرفنا على مجتمع البحث والتسنا من خلال لقائنا بأفراد البحث مستوى فهم عبارات استمارة الاستبيان الموجهة لأفراد العينة حيث وجدنا سهولة تامة في فهمها ،كما تم تحديد حجم العينة بدقة واختيار المنهج الملائم لموضوع الدراسة وكذا الاساليب الاحصائية الممكن استخدامها.

منهج الدراسة: في دراستنا هذه وقع اختيارنا على المنهج الوصفي نظرا لملائمته موضوع الدراسة ،فهو يعتمد طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميا عن طريق جمع معلومات مقننة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة (محمد زيان عمر 1983).

مجتمع وعينة الدراسة : بلغ عدد أفراد مجتمع البحث 150 تلميذ وتلميذة من بعض متوسطات مدينة تقرت وهي : متوسطة الأمام علي - متوسطة ابن رشد - متوسطة ابن باديس - متوسطة عبد المؤمن بن علي - متوسطة بن هدية المداني - متوسطة بن حيزية عبد الله .

العينة : قدرت حجم العينة في الدراسة ب: 50 تلميذ وتلميذة بلغت نسبة 33.33 من مجتمع البحث كما اختيرت بالطريقة العشوائية .

مجالات الدراسة:

المجال المكاني: جرت الدراسة الميدانية بمدينة تقرت بالجنوب الشرقي .

المجال الزمني: كانت فترة الدراسة ابتداء من 2021/04/04 إلى 2021/05/09

المجال البشري: شملت الدراسة بعض تلاميذ وتلميذات مرحلة التعليم المتوسط.

الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة:

صدق أداة الدراسة:

صدق المحكمين: اعتمد الباحث على صدق المحكمين حيث اعدنا استمارة استبيان بها 30 عبارة شملت محاور الدراسة الثلاثة مقسمة إلى 10 عبارات لكل محور وكل محور يمثل فرضية دراسية مع وضع بدائل (كثيرا- أحيانا- نادرا) ثم عرضت الاستمارة على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص من أجل ضبط عباراتها مع متغيرات الدراسة وجعلها تناسب موضوع الدراسة، حيث أبدوا موافقتهم على مضمون الاستمارة مع حذف بعض العبارات وتعديل بعض العبارات الأخرى وفي الأخير تم وضع الاستبيان في شكله الصحيح وجعله قابل للدراسة .

ثبات أداة الدراسة:

معادلة ألفا كرونباخ: استخدم الباحث من أجل ثبات أداة الدراسة معادلة ألفا كرونباخ لعبارات الاستبيان لإيجاد الاتساق الداخلي فكانت النتائج كمايلي:

جدول رقم: 01 يمثل ثبات أداة الدراسة

عبارات الاستبيان	معادلة ألفا كرونباخ
30	0.753

التحليل: يتبين من خلال الجدول رقم 01 أن معامل ثبات أداة الدراسة بلغ 0.753 وهو مرتفع لذلك يمكن دراسة موضوع الدراسة بكل أريحية.

تحليل ومناقشة النتائج:

الفرضية الأولى: ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي تساهم في التقليل من حدة السلوك الانفعالي كالغضب.

جدول رقم 02 يمثل نتائج الفرضية الأولى .

عدد العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	اختبار "ت"	مستوى الدلالة	الدلالة
10	2.15	0.72	2	1.60	0.000	دال

التحليل: من خلال الجدول رقم 02 يتبين لنا نتائج الفرضية الأولى حسب المحور الأول حيث بلغ المتوسط الحسابي 2.15 وهو أكبر من المتوسط الفرضي المقدر ب 2 وبلغ الانحراف المعياري 0.72 واختبار "ت" ب 1.60 عند مستوى دلالة 0.000 وهو دال احصائيا .

الفرضية الثانية: ممارسة النشاط البدني الرياضي تساهم في التقليل من الأذى اللفضي بين التلاميذ.

جدول رقم: 03 يمثل نتائج الفرضية الثانية

عدد الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	اختبار "ت"	مستوى الدلالة	الدلالة
10	2.29	0.63	2	1.75	0.000	دال

التحليل: نلاحظ من خلال الجدول رقم 03 نتائج الفرضية الثانية حسب المحور الثاني حيث بلغ المتوسط الحسابي 2.29 وهو أكبر من المتوسط الفرضي المقدر ب 2 وبلغت قيمة الانحراف المعياري 0.63 واختبار "ت" ب 1.75 عند مستوى دلالة 0.000 وهو دال احصائيا.

الفرضية الثالثة: ممارسة النشاط البدني الرياضي تساهم في التقليل من الأذى الجسدي بين التلاميذ.

جدول رقم: 04 يمثل نتائج الفرضية الثالثة

عدد الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	اختبار "ت"	مستوى الدلالة	الدلالة
10	2.20	0.70	2	1.45	0.001	دال

التحليل: يتبين لنا من خلال الجدول رقم 04 نتائج الفرضية الثالثة حسب المحور الثالث حيث بلغ المتوسط الحسابي لأفراد العينة 2.20 وهو أكبر من المتوسط الفرضي المقدر ب 2 وبلغت قيمة الانحراف المعياري 0.70 أما اختبار "ت" قدر ب 1.45 عند مستوى دلالة 0.001 وهو دال احصائيا.

الفرضية العامة: ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي له دور في التقليل من بعض سلوكيات العدوان لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

جدول رقم 05 يمثل نتائج الفرضية العامة

عدد الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	اختبار "ت"	مستوى الدلالة	الدلالة

30	2.36	0.71	2	1.55	0.05	دال
----	------	------	---	------	------	-----

التحليل: من خلال الجدول رقم 05 تتضح لنا نتائج الفرضية العامة من خلال محاور موضوع الدراسة, حيث جاء المتوسط الحسابي ب 2.36 و هو أكبر بكثير من المتوسط الفرضي المقدر ب 2 وانحراف معياري يقدر ب 0.71 واختبار "ت" ب 1.55 عند مستوى دلالة 0.05 وهو دال احصائيا.

تفسير نتائج الفرضيات:

-الفرضية الأولى: من خلال نتائج المحور الأول نجد أن فرضيتنا القائلة "ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي يساهم في التقليل من حدة السلوك الانفعالي كالغضب قد تحققت ويرجع الباحث هذا السبب إلى طبيعة النشاط الممارس في أوقات الفراغ الذي ينسبهم ضغوطات المناخ الدراسي وما ينجر عنه (الحجم الساعي, كثافة البرنامج , ضغط الحجرات....) و تتفق دراستنا مع دراسة بن عثمان مسعودة ومالكي نسرين (2018) ودراسة بوفريدة عبد المالك (2016) القائلة بأن النشاط البدني الرياضي الترويحي له دور في التقليل من الضغوطات النفسية لدى التلاميذ في المؤسسات التربوية وتتفق مع نظرة العالم "رايت ميلس" بأن ممارسة النشاط الترويحي يعوض للفرد ما لم يستطع تحقيقه في مجال عمله.

-الفرضية الثانية: من خلال نتائج المحور الثاني نرى أن فرضيتنا القائلة "ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي له دور في التقليل من الأذى اللفظي بين التلاميذ " قد تحققت أيضا ويرجع السبب إلى انشغال التلاميذ بالألعاب للمتعة والتجديد أو الانعاش مما يوفر لهم السعادة وفرص للتعبير عن الذات كما تتفق النتائج مع دراسة شحواج محمد وبن سعيد مراد (2002) ودراسة بن عبد الرحمان سيد علي (2009) القائلة بأن ممارسة الألعاب الرياضية والشبه رياضية في أوقات الفراغ من طرف التلميذ تحقق له التوافق مع نفسه ومحيطه وتشعره بالارتياح النفسي .

-الفرضية الثالثة: ظهرت نتائج المحور الثالث تحقق الفرضية الثالثة القائلة "ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي له دور في التقليل من الأذى الجسدي بين التلاميذ ويرجع السبب إلى أن ممارسة النشاط الترويحي تكسب التلميذ القيم الشخصية والاجتماعية والخلقية وهذا ما ذكره " تشارلز بيوتشر " أن ممارسة الفرد للنشاط الترويحي في أوقات الفراغ يكون من نواتجها الاسترخاء والرضا النفسي .

-الفرضية العامة: بعد تحقق جميع فرضيات البحث على جميع محاور الدراسة نستطع أن نقول بأن فرضيتنا الرئيسية قد تحققت ونؤكد أن ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي في أوقات الفراغ لها دور ايجابي في التقليل من بعض سلوكيات العدوان بين التلاميذ في مرحلة التعليم المتوسط بالمؤسسات التربوية يرجع الباحث السبب إلى النشاط في حد ذاته (إعادة الخلق والتجديد) فالنشاط يمارس في أوقات الفراغ للكبار والصغار من أجل التنفيس والراحة النفسية فالنشاط

الترويحي يعتبر نشاط ومشاعر ورد فعل عاطفي وأنه سلوك وطريقة لتفهم الحياة مبني على المتعة واللذة من أجل تحقيق السعادة والسرور والغبطة .

الاستنتاج:

- ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي يساهم في التقليل من حدة السلوك الانفعالي كالغضب والقلق بين التلاميذ في المؤسسات التربوية ويعمل على الراحة النفسية والمتعة.
- ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي له دور في التقليل من الأذى اللفظي بين التلاميذ المراهقين في المؤسسات التربوية لأنه يتيح الفرصة للتعبير عن الذات وتحقيق الطمأنينة .
- ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي تعمل على التقليل من الأذى الجسدي بين التلاميذ لأنه يكسب القيم الشخصية والاجتماعية والخلاقية فهو نشاط هادف يهدف إلى تربية التلميذ الممارس للنشاطات الترفيهية.
- ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي له دور ايجابي في التقليل من بعض سلوكيات العدوان بين التلاميذ في مرحلة التعليم المتوسط .

التوصيات:

- الدعوة للجميع لتغيير النظرة الخاطئة على المفهوم الصحيح للأنشطة الرياضية الترويحية والترفيهية.
- ممارسة الأنشطة الترويحية في أوقات الفراغ حق للجميع كبار وصغار نساء ورجال للترويح والترفيه على النفس.
- تشجيع الممارسة في جميع الأماكن العمومية والخاصة وتهيئة أماكن اللعب والترفيه والتسلية.
- الاكثار من الخرجات في الهواء الطلق و نهاية الاسبوع للتنفيس وإراحة النفس .
- الدعوة إلى استغلال أوقات الفراغ في الأنشطة الترويحية والترفيهية المتنوعة والهادفة في جميع المؤسسات العمومية والخاصة .
- تهيئة الساحات العمومية والفراغات وأماكن اللعب في المؤسسات والأحياء الشعبية وجعلها في متناول الجميع .
- تشجيع كل الفئات الشبابية وخاصة فئة المراهقين في اطار منظم على الاستغلال الجيد للوقت

قائمة المراجع:

- 1_ ابن منظور جمال الدين (1989). لسان العرب. ج 12. بيروت: دار الكتب العلمية
- 3_ احسان محمد حسن (2005) علم الاجتماع الرياضي، ط 01. العراق: دار وائل للنشر. ص 145
- 4_ ابراهيم ريكان. (1987). النفس و العدوان. بغداد: دار الشؤون الثقافية العامة
- 5_ عدنان احمد. (2006). الدليل الارشادي لمواجهة السلوك العدواني لدا تلميذ المدارس. ط 01. فلسطين
- 6_ زكريا شوربيني. (1994). مشكلات التعبيرية عند الاطفال. ط 01، القاهرة : دار الفكر العربي
- 7_ كمال درويش، امين الخولي (1990). اصول الترويح و اوقات الفراغ، ط 01 ، القاهرة : دار الفكر العربي. ص 227_226
- 8_ محمد زيان عمر. (1983). البحث العلمي و مناهجه و تقنياته، ط 02، جدة: دار الشروق العربي
- 9_ معجم اللغة العربية، المعجم البسيط، ط 03، ج 2. القاهرة. ص 86. 48. 91
- 10_ مديحة حسن فريد. (1993). برنامج مقترح لبعض الانشطة الرياضية الترويحية على التكيف النفسي و العقلي و بعض المتغيرات الفسيولوجية و البدنية للمرضى النفسانيين. جامعة حلوان. كلية التربية البدنية للبنات الجزيرة.
- 11_ مخائيل ابراهيم سعد. (1991). مشكلات الطفولة و المراهقة، ط 02، مصر: دار الافاق الجديدة
- 12_ مصطفى الخشاب. (1995). علم الاجتماع الرياضي و مدارس، القاهرة: دار القومية، ص 82
- 13_ نايف بن احمد الحمد (2005) الغضب اداب و احكام، ط 01، الرياض