# الحديث النفسي الإيجابي وعلاقته بالسلوك العدواني لدي التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي بدولة الكويت

* عمر عقيل شارع الظفيري

---

**المقدمة ومشكلة البحث:**

يلعب التقدم العلمي دورا هاما في الرقى والارتفاع بمستوى الأداء المهارى في الرياضات المختلفة وذلك باستخدام الأساليب العلمية المتطورة في طرق التعليم والتدريب للارتقاء بالمستوى الوظيفي للاعب والذي يؤدى بدوره إلى الارتقاء بمستوى الأداء المهارى، كما يعتمد مستوى اللاعب مهاريا إلى درجة كبيرة على ظروف إعداده وتهيئته لتحمل الأعباء العقلية والبدنية والنفسية المصاحبة لمواقف اللعب المتغيرة بحيث يكون أداءه الرياضي أقرب ما يكون إلى المثالية وبأقل ما يمكن من التشتت.

تتعدد المهارات العقلية لتشمل مهارات التصور Imagery Skills ، مهارات الانتباه Attention Skills ، والتحكم في الضغط العصبي Stress Management وغيرها من المهارات العقلية. ونجد أن هذه المهارات تنقسم في داخلها فنجد أن مهارة الانتباه تتضمن انتقاء الانتباه وتحويل الانتباه وشدة الانتباه وتنقسم شدة الانتباه إلى " تركيز الانتباه واليقظة ". وكذلك مهارة الاسترخاء تنقسم إلى " استرخاء عضلي ، واسترخاء عقلي " . فكلما أتقن اللاعب التدريب على المهارات العقلية الأساسية كلما أمكن تجنب بعض العوائق في الأداء مثل الإحباط من عدم ثبات الأداء، والأداء الفاشل بسبب القلق الزائد، وتشتيت الانتباه نتيجة الأخطاء والافتقار إلى الثقة في النفس.

وعلم النفس الرياضي يستخدم مصطلح تدريب المهارات العقلية Mental Skills Training للإشارة إلى العملية التي يتم في غضونها تعليم وتدريب المهارات العقلية في إطار عملية التدريب العقلي Mental Training والذي يقصد به التطبيق المنهجي المنظم للأساليب العلمية العقلية للارتقاء بمستوى الأداء لدى اللاعب الرياضي، فتدريب المهارات العقلية هو برنامج تدريبي منظم ومقنن ويهدف للمساعدة على اكتساب وإتقان المهارات العقلية التي ثبتت فائدتها وفاعليتها في الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي والاستمتاع بالرياضة. (٢٥:١٢)

ويتفق كل من **أسامة راتب (٢٠٠٠)، محمد العربي (٢٠٠١)، ومحمد علاوي (٢٠٠١) ، طارق بدر الدين (٢٠٠٥)**على أن المهارات العقلية تترابط وتتفاعل معاً وتؤثر كل منهما في الأخرى وتتأثر بها، وهذا يعني أن التحسن في مهارة معينة من هذه المهارات يؤثر بالتالي في تحسين المهارات العقلية الأخرى.(٢: ٣٣)(١٣: ٤٥)(١٤: ٦٥)(١١: ٤٣)

وأحد الأبعاد الضرورية في تطوير المهارات العقلية هو التعرف على نواحي القوة والضعف وملاحظة تطويرها . ويجب أن يقتنع كل من المدرب واللاعب أن هذه المهارات العقلية تحتاج إلى تدريب متواصل حتى تصل إلى المستوى الذي يمكن به توظيفها في المواقف التنافسية.

---

*

وأشارت العديد من الدراسات إلي أهمية المهارات العقلية في الارتقاء بمستوي الأداء وضرورة أن تسير جنبا إلي جنب مع التدريب البدني حيث إن لكل رياضة مهارات عقلية خاصة بها إذا تم تنميتها بنفس القدر الذي ينمي به الجانب البدني والمهارى فإنها ستسهم في الوصول باللاعب لحالة الأداء المثالي وبالتالي تحسين نتائج المباريات .

يعتبر الحديث الذاتي من المهارات العقلية التي تسهم في تعزيز ثقة اللاعب بنفسه وتثير لديه الإحساس بالتحكم في المواقف المختلفة عن طريق استبعاد الأفكار أو التصورات أو الانفعالات السلبية وتحويلها الي جوانب ايجابية .

وعملية تغيير تفكير اللاعب ( أو الحديث الذاتي من اللاعب لنفسه ) من الجوانب السلبية إلي الجوانب الايجابية يحتاج إلي ما يطلق عليه " إيقاف التفكير " ويقصد بذلك إيقاف الأفكار السلبية وتحويلها إلي أفكار ايجابية .(٤: ٣)

ان المدربين يؤمنون بأن الحديث الذاتي يُعد واحد من أكثر المهارات المؤثرة على بناء الثقة لدى الرياضيين، وقد ذكر **هاردي Hardy (٢٠٠٤)** أن الرياضيين ذوي المهارة العالية استخدموا الحديث الذاتي بطريقة أكثر تخطيطاً وأكثر تناسقاً كما يؤمنوا أن الحديث الذاتي له أثر كبير على أدائهم أكثر من نظرائهم الأقل مهارة. (٢٥: ٢٥١- ٢٥٧)

علاوة على ذلك فإن **كوتريل وأخرون Cotterill, et al.** (٢٠١٠) وجدوا أن الحديث الذاتي احتل المركز الثاني بعد التخيل في القدرات العقلية المستخدمة في إطار ما قبل الأداء للاعبي الجولف، وقد تبين تحسن الأداء في العاب رياضية متعددة بما في ذلك الجولف(٢٠: ٥١- ٦٤)

وأقر كلا من **هاردي، اوليفر وتود Hardy, Oliver and Tod** (٢٠٠٩) أن أبحاث ودراسات الحديث الذاتي قد ركزت أساساً عن تأثير الحديث الذاتي على الأداء، وكان التركيز. الأساسي الذي صاغه كلا من **ثيودوراكيز وأخرون Theodorakis, et al.**(٢٠٠٨) الذي أوضح انه لكي يتم شرح علاقة الأداء بالحديث الذاتي بشكل دقيق، يحتاج المرء إلى فهم كيفية تأثير الحديث الذاتي على الأداء.(٢٥: ٣٧ - ٧٤)(٣١: ١٠- ٣٠)

ويري الباحث أنه من أهم متطلبات تنمية تعديل الحديث الذاتي السلبي الي ايجابي يجب توجيه انتباه اللاعبات للأفكار الايجابية في الأداء، سرعة إيقاف الأفكار السلبية ،التحكم في القلق المصاحب للمنافسة ،الشعور بالثقة بالنفس.

ويعتبر العدوان في المجال الرياضي من المواضيع الهامة في مجال علم النفس والاجتماع الرياضي وسيظل أحد الموضوعات الجديرة بالبحث، حيث يرى كثير من الباحثين أن السلوك العدواني شأنه شأن أي سلوك انساني متعدد الأبعاد متشابك المتغيرات متباين الأسباب بحيث لايمكننا رده إلى تفسير واحد، ومع تعدد أشكال العدوان ودوافعه تعددت النظريات التي فسرت السلوك العدواني، وعند مناقشة العلاقة بين الرياضة والعدوان يجب وضع وجهات النظر المختلفة في الاعتبار، حيث أن وجهة النظر الأولى تشير إلى أن ممارسة الرياضة لها دلالة إيجابية، أثبتت أهميتها القصوى للمجتمع، ولكن اذا كانت وجهة النظر الأخرى تشير إلى أن الممارسة الرياضية لها سلبيات وذلك من حيث ظهور

السلوكيات العدوانية، كذلك يجب الإشارة بأنها توجد عدة طرق وتقنيات للكشف عن هذه الظاهرة سواء النفسية أو الاجتماعية منها، في المقابل هناك عدة كيفيات تعمل على التقليل أو الحد من ظاهرة العدوان في الوسط المدرسي. (٦: ٣٦)

هذا وتشير دراسة **دانيال جولمان** ( ٢٠٠٠) أن مشاعر الغضب هى أسوأ الحالات النفسية التى يصعب السيطرة عليها ، والغضب هو أكثر هذه الحالات تشجيعا وحضاً على العواطف السلبية .(٧: ١٠)

ذلك لان مشاعر الغضب تجعل هناك حوار يدور داخل الفرد يحثة على الغضب بطريقة قد تكون مبررة أخلاقيا مما يملأ عقل الغاضب بالأسباب و الذرائع المقنعة ليصب غضبة على اعتبار أن الغضب لدية القدرة على الحفز و الإغواء.وهذا يؤكد الأفكار الشائعة عنه وهو أنه يصعب التحكم فيه وانه لا ينبغى كظمه، بل أكثر من ذلك أن التنفيس بالغضب يطهر النفس وهو في مصلحه الغاضب . (٧ : ٩١ )

كما تشير دراسة فيليب وآخرون .**phillip et al** (١٩٨٦) إلى أن الغضب ينشأ عادة عندما يحدث لنا احد الأشياء السلبية ، و ندركة أو نتصورة على أنة يقع تحت تحكم شيء آخر(٢٩: ٤٣٢)

هذا وتحث بعض الدراسات على أهمية الدور الذى يلعبه الأشخاص الذين يتعاملون مع طلاب الجامعة المراهقين فى هذه المرحلة العمرية الحرجة وشديدة الحساسية من الشباب وبالتحديد التعامل مع عدوانهم وغضبهم وانفعالاتهم . بحيث إن هناك علاقةً بين الغضب والعدوان لدى الشباب ، و أن هناك تداخلا في انفعالات الغضب و العدوان قد تكون أساسها الأسرة أو عدوان الطفولة ، وأن هناك مهارات اجتماعية يجب إكسابها لهؤلاء الطلاب تمنع التداخل بين الغضب والعدوان .

وأنه ينبغي أن يتعلم الشخص الغاضب كيف يقيم نفسه ، وأنه يجب على المؤسسة التعليمية السيطرة على العدوان أو الغضب وأن تكون هناك معالجة سلوكية لهما وأنه يجب عمل برامج لتدريب هؤلاء الطلاب على إدارة الغضب و الانفعالات لديهم .(٢٤: ٣١)

ولا يمكن لأي منا أن ينكر أن المدرسة هي المؤسسة الإجتماعية الثانية بعد البيت من حيث التأثير في تربية الطفل ورعايته، وتعود أهميتها لما تقوم به من عملية تربوية مهمة وصقل لأذهان الأطفال، حيث أن وظيفتها الطبيعية أن تستقبل الأطفال في سن مبكرة فتكون بذلك المحطة الأولى للتعامل معهم بعد الأسرة مباشرة، مما يضعها في موقع استراتيجي تربوي تعليمي ومراقبة شاملة يمكنها من اكتشاف قدرات الأبناء واكتشاف الميول السلبية والإيجابية في شخصياتهم ولعل أكثر جوانب الحياة المدرسية سلبية وتعقيداً وإشكالاً هو الجانب المتمثل في السلوك العدواني الذي يمارسه بعض الأطفال نحو أقرانهم في المدرسة، فالجو الإنفعالي العام الذي يعيشه الطفل في المدرسة أو في البيت له أثر عميق في مدى تحركه وتفاعله وتحصيله، فقد يشعر الطفل بالتعاسة في المدرسة بسبب موقف الأطفال الآخرين كالسخرية منه أو الإعتداء عليه بقسوة أو شعوره بعدم الإنتماء. (١٧: ٥)

وللسلوك العدواني آثار سيئة على الفرد والمجتمع، كما أكد ذلك **أحمد محمد عبدالخالق (١٩٩٨م)** فقد تنعكس أثاره الضارة على نفسية الفرد، وعلى أسرته وأقرانه بل على المجتمع بأسره،

وغالباً ما يكون السلوك العدواني أكثر ضرراً من كثير من الاضطرابات النفسية التي يصاب بها الأفراد، ففي حين أن هذه الاضطرابات تؤذي الفرد نفسه وتقض مضجعه وتضر بسعادته هو، فإن السلوك العدواني الخارجي سلوك يهدف إلى ارتفاع الضرر بالآخرين عن نية مبيته وقصد أكيد وعلى ضوء ذلك فإن الوقوف على طبيعة السلوك العدواني ومظاهره والعوامل التي تسهم في زيادة معدلات إنتشاره يمكن أن يساعد على التحكم فيه وضبطه. (١: ٤٥-٦٢)

وأيضاً قد يساهم التعرف على طبيعة الحديث الذاتي (الحديث النفسي) الذي يتعرض له الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية في المرحلة المتوسطة في التنبؤ بالسلوك العدواني لديهم، وقد يرتبط به.

وهذا ما دفع الباحث لإجراء هذه الدراسة محاولاً التعرف على الحديث النفسي وعلاقته بالسلوك العدواني لدى التلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية بدولة الكويت.

**أهمية البحث:**

- الإسهام في تطوير المجال الرياضي في المراحل التعليمية المختلفة.
- مجاراة الاتجاهات والمتغيرات الحديثة.
- التعرف على أهمية الحديث النفسي الإيجابي بالنسبة للتلاميذ الممارسين للرياضة.
- الإسهام في تكوين اتجاهات ايجابية نحو الاعتراف بأهمية دور الحديث النفسي الإيجابي في التفوق والحد من العدوان في النشاط الرياضي.
- تنمية الحديث النفسي الإيجابي لدى التلاميذ الرياضيين.

**أهدف البحث:**

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على الحديث النفسي الايجابي وعلاقته بالسلوك العدواني لدى التلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية بدولة الكويت من خلال الواجبات التالية:

١- مستوى الحديث النفسي لدى طلاب المرحلة المتوسطة بدولة الكويت الممارسين للأنشطة الرياضية تبعا لنوع الأنشطة الرياضية (فردية – جماعية).

٢- ما مستوى السلوك العدواني لدى طلاب المرحلة المتوسطة بدولة الكويت الممارسين للأنشطة الرياضية تبعا لنوع الأنشطة الرياضية (فردية – جماعية)؟

٣- ما العلاقة بين الحديث النفسي والسلوك العدواني لدى طلاب المرحلة المتوسطة بدولة الكويت الممارسين للأنشطة الرياضية؟

**تساؤلات البحث:**

١- ما مستوى الحديث النفسي لدى طلاب المرحلة المتوسطة بدولة الكويت الممارسين للأنشطة الرياضية تبعا لنوع الأنشطة الرياضية (فردية – جماعية)؟

٢- مستوى السلوك العدواني لدى طلاب المرحلة المتوسطة بدولة الكويت الممارسين للأنشطة الرياضية تبعا لنوع الأنشطة الرياضية (فردية – جماعية)؟

٣- ما العلاقة بين الحديث النفسي والسلوك العدواني لدى طلاب المرحلة المتوسطة بدولة الكويت الممارسين للأنشطة الرياضية؟

**مصطلحات البحث:**

**الحديث الذاتي : Self-Talk**

هو أسلوب من أساليب التفكير الذاتي عن طريق الحديث الإيجابي لتعبئة الطاقة العقلية بأفكار إيجابية للتوجيه الفعال أثناء الممارسة الرياضية . (٢: ٤٦)

**السلوك العدواني: Aggressive Behavior**

أي سلوك يقود الي ايذاء أو اصابة شخص أخر ، أو كائن حي ، والذي يكون مدفوعا لتجنب مثل هذا السلوك .(٩ :١٥)

**الدراسات السابقة :**

**أولاً: الدراسات المرتبطة بالحديث الذاتي:**

**الدراسات العربية:**

**دراسة حسين السعيد السعيد (٢٠١٦)(٦)** استهدفت التعرف على تأثير برنامج التدريب العقلي المقترح على بعض الجوانب الانفعالية للاعبي كرة القدم بدلالة النشاط الكهربي للمخ. وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام المجموعة الواحدة عن طريق التصميم القبلي – البعدي للمجموعة التجريبية، وذلك على عينة قوامها (١٠) من لاعبي كرة القدم بأندية محافظة دمياط للمرحلة السنية(١٨-٢٠) سنة والمسجلين بالإتحاد المصري لكرة القدم للموسم الرياضي (٢٠١٥م/٢٠١٦م)، ومن أهم أدوات القياس (بطاقة مستويات التوتر العضلي، مقياس التصور العقلي للرياضيين، اختبار الشبكة لتركيز الانتباه، استبيان الحديث الذاتي الإيجابي، مقياس السيطرة المخية للرياضيين، مقياس الاستجابة الإنفعالية للرياضيين، اختبار الذكاءات المتعددة، جهاز رسم المخ الكهربي(EEG) )، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة، برنامج التدريب العقلي المقترح ذو فاعلية في تنمية المهارات العقلية (الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه، الحديث الذاتي الايجابي) وتعزيز الجوانب الانفعالية للاعبي كرة القدم.

**دراسة كريمة جزر القطب (٢٠١٠)(١٢)** استهدفت فاعلية استراتيجية الحوار الذاتي في تعديل توقعات فاعلية الذات لدي التلاميذ ذوي صعوبات التعبير الشفهي، ومحاولة الكشف عن اثر متغير في التحصيل الدراسي، التفاعل الاجتماعي، الانفعال العاطفي، في فاعلية إستراتيجية الحوار الذاتي الايجابي لتعديل توقعات التلاميذ غير المنطقية عن فاعلية ذاتهم أثناء التعبير الشفهي، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وتمثلت العينة الأولية للدراسة فى (٣٤) تلميذا وتلميذة من تلاميذ الصف السادس الابتدائي، وبعد تطبيق الاختبارات الخاصة بتشخيص ذوي صعوبات التعبير الشفهي تم التوصل الي العينة النهائية للدراسة ممثلة فى (١٤) تلميذا وتلميذة، تم تقسيمهم الي مجموعتين: تجريبية وعددها (٧) وضابطة وعددها (٧)، واستخدمت الباحثة مقياس توقعات فاعلية الذات (إعداد الباحثة)، واستراتيجية الحوار

الذاتي الايجابي(إعداد الباحثة)، اختبار المسح النير ولوجي السريع (إعداد د/ عبد الوهاب كامل)، واختبار الذكاء المصور (إعداد د/ احمد زكي صالح، ١٩٧٨)، واختبار تشخيص ذوي صعوبات التعبير الشفهي (إعداد الباحثة)، وكانت أهم نتائج الدراسة توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى اختبار فاعلية الذات بعد تطبيق استراتيجية الحوار الذاتي.

**الدراسات الأجنبية:**

**دراسة لينير ال .Linnér, L** (٢٠١٠)(٢٦) استهدفت دراسة آثار الحديث الذاتي التعليمي والتحفيزي على الكفاءة الذاتية ومستوى الأداء للاعبي النخبة في الغولف، وتكونت عينة البحث من ٩ لاعبين يبلغ متوسط أعمارهم ٢٠.٤ سنة، وتم الانتهاء من التجربة في ثلاث جلسات .وكانت أهم النتائج بعد استخدام تحليل التباين في اتجاه واحد لمجموعة من القياسات أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الكفاءة الذاتية، وأن الأداء تحسن بشكل ملحوظ باستخدام الحديث الذاتي التعليمي.

**دراسة دافتاري وأخرون .Daftari, Oet al** (٢٠١٠)(٢١) استهدفت دراسة التأثيرات الإيجابية والسلبية المتصورة للحديث الذاتي على أداء الرياضيين، تم جمع البيانات من خلال استبيان استطلاعي على مجموعة من لاعبي كرة القدم النخبة الإيرانيين المؤهلين لفريق كرة القدم الوطني وتم تحليل إجابات اللاعبين بشكل موضوعي لكل من الآثار الإيجابية والسلبية للحديث الذاتي في مناسبات مختلفة حول مسابقات كرة القدم الرسمية، وأشار التحليل إلى أن الآثار المتصورة يمكن أن توصف على مستويين: العقلي والسلوكي، وشملت الآثار الإيجابية الأكثر أهمية للحديث الذاتي على المستوى العقلي مثل تعزيز التركيز والاهتمام، وتعزيز مهارات صنع القرار وتقليل وقت رد الفعل، وتشمل فوائد المستوى العقلي أيضاً الآثار العاطفية للحديث الذاتي مثل تحفيز اللاعبين لزيادة الجهود، والتكيف مع المواقف الصعبة، وتقليل القلق النفسي وكان للآثار العاطفية جوانب سلبية أيضاً وكان من بين الآثار السلبية ضعف الثقة بالنفس وزيادة التوتر، أما على المستوى السلوكي، فقد حقق الحديث الذاتي تحسن في الأداء من خلال زيادة تركيز الانتباه وخلق الوعي بالعواقب السلبية لبعض السلوكيات مما يعود بالنفع على الأداء العام للأفراد وأداء الفريق.

**ثانياً: الدراسات المرتبطة بالسلوك العدواني:**

**الدراسات العربية :**

دراسة **ضيف الله بن نزال**(٢٠١٧)(١٠) واستهدفت التعرف على المعاملة الوالدية والأفكار غير العقلانية والسلوك العدواني لدى الأحداث الجانحين وغير الجانحين، واستخدم الباحث المنهج الإرتباطي والسببي المقارن، وتكونت عينة البحث من الأحداث الجانحين البال عددهم (١٤٠) نزيلاً الموجودين في دار الملاحظة الإجتماعية بمدينة الرياض والأحداث الأسوياء الذين تم اختيارهم بطريقة عنقودية من مدارس التعليم الحكومي المتوسط والثانوي المختارة من خمسة مكاتب تعليمية بواقع مدرسة متوسطة وثانوية من كل مكتب تعليمي والذين يبلغ عددهم (٢٤٥) طالب وهم يمثلون عينة الدراسة من الجانحين، واستخدم الباحث مقياس الأفكار غير العقلانية للأطفال والمراهقين لمعتز عبدالله ومحمد عبدالرحمن،

ومقياس المعاملة الوالدية لمحمد سالم القرني، ومقياس السلوك العدواني لعبدالله وأبو عباة عام ١٩٩٥م كأدوات لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج وجود علاقة طردية بين أساليب القسوة والحماية الزائدة والإهمال لدى كل من الأب والأم وبين السلوك العدواني وبين الأفكار اللاعقلانية، كما تبين وجود علاقة طردية بين الأفكار اللاعقلانية وأبعادها والسلوك العدواني.

دراسة **سناء الغندوري (٢٠١٥)(٨)** واستهدفت دراسة السلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة الأساسية، داخل المؤسسات التعليمية المغربية دراسة ميدانية، لإعطاء صورة واقعية عن العوامل المرتبطة بالبيئة المدرسية، المؤدية إلى هذه الظاهرة، والتحسيس بخطورتها وإثارة الإنتباه إليها. وكذا الكشف عن الخلل الذي أصبحت تعرفه المدرسة المغربية على المستوى التربوي، تكونت عينة الدراسة من (٤٠) تلميذ و(٢٠) مدرساً ومدرسة للتعليم الإبتدائي، واستخدم المنهج المسحي التحليلي، اقتصرت الدراسة على استخدام أداة قياس واحدة تمثلت باستبانة قامت الباحثة ببنائها لملاءمة غرض الدراسة، وقد أظهرت النتائج أن السلوك العدواني لدى التلاميذ، له علاقة كبيرة بالممارسات البيداغوجية الخاطئة لدى المدرسين، وأن غياب الأنشطة الثقافية، والرياضية، بالمدارس الإبتدائية، يعتبر هو الآخر سببا رئيسيا في بروز السلوك العدواني لدى التلاميذ، الذي تزداد حدته في ظل غياب أي نوع من أنواع التدخل، للحد منه، مما يستدعي التدخل والدعم النفسي الذي من شأنه أن يساعد على الحد من السلوك العدواني وتفاقمه.

دراسة **محمود راشد يعقوب الشديفات (٢٠١٣)(١٥)** استهدفت معرفة أثر كم طلاب وطالبات الصف الأول الأساسي في اشكال السلوك العدواني، تكون مجتمع الدراسة من طلاب الصف الأول الأساسي في مدارس مديرية تربية وتعليم قصبة محافظة المفرق للعام الدراسي ٢٠١١/ ٢٠١٢م وقد بلغ عدد أفراد المجتمع (٣٤٥٢)، أما عينة الدراسة فقد بلغ عدد أفرادها (٧٢٤) طالباً، منهم (٣٢٠) ذكر و(٤٠٤) أنثى، شكلت هذه العينة (٢٤) شعبة منها:(٦) شعب ذكور عدد طلابها (١١٩)، و(٧) شعب إناث عدد طالباتها (١٧٩)، و(١١) شعبة مختلطة عدد طلابها (٤٢٢)، واستخدم الباحث مقياس الجمعية الأمريكية للسلوك التكيفي الخاص بالبعد العدواني، حيث سمي بالخصائص السيكومترية لمقياس الجمعية الأمريكية للسلوك التكيفي الصورة الأردنية، ويتمثل البعد العدواني في الجزء الثاني من المقياس وعدد فقراته (٢٠) فقرة تغطي مظاهر السلوك العدواني بأنواعه اللفظي والجسدي والاعتداء على الممتلكات.وكانت أهم نتائج الدراسة أن مستوى السلوك العدواني المتعلم لدى طلبة الصف الأول الأساسي متدني؛ والذكور يمارسون العدوان بشكل اكبر من الاناث، كما توصلت نتائج الدراسة أخيراً أن هنالك فروق لمجالي السلوك العدواني المتعلم: (سلبي، مادي) لدى طلاب الصف الأول الأساسي وفقاً لمتغيري الدارسة (الجنس، تركيب الجماعة)، ففي ما يخص مجال السلوك العدواني السلبي نرى أن الطلبة الذكور فقط يعانون من السلوك العدواني المتعلم أكثر من جميع فئات التركيب الاخرى، وجاءت الاناث الاقل عدواناً من جميع الفئات الاخرى.

دراسة **بدران عبدالقادر إبدير، صلاح الدين علي وتد (٢٠١٢)(٥)** واستهدفت توضيح العلاقة بين العنف الأسري والسلوك العدواني، عند الأولاد في جيل المراهقة في المدارس الثانوية الخاصة

والحكومية، في محافظة بيت لحم كإحدى المحافظات التي تجمع بين أطياف المجتمع الفلسطيني، وكذلك فحص ارتباط السلوك العدواني لدى الأولاد بمتغيرات تتعلق بعدد زوجات الأب، وتقدير الذات ومستوى التدين لما لهذه العوامل من أثر على الأولاد. وتم استخدم المنهج الكمي على شقيه الوصفي والاستدلالي لمناسبته لهذا النوع من الدراسات، وتكونت العينة من ١١٧٤ طالباً من ١٦ مدرسة، في محافظة بيت لحم، موزعة ما بين القرى والمدن؛ أي بلغت بنسبة ١٨.٨% من مجتمع البحث. ولتحقيق أهداف البحث، صممت استبانة أُعدت لغرض البحث الحالي، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين العنف داخل الأسرة، وبين السلوك العدواني لدى الأولاد، كما وأشارت النتائج إلى أن السلوك العدواني لدى الأولاد قد يرتبط بعدد زوجات الأب وتقدير الذات، ومستوى التدين لديهم.

دراسة **نايف ذارع (٢٠١٢)(١٧)** واستهدفت معرفة فعالية التدريب على التواصل في خفض السلوك العدواني لدى عينة من الأطفال ذوي اضطراب التوحد في مدينة جدة في المملكة العربية السعودية، وقد استخدمت الدراسة المنهج التجريبي حيث قام الباحث بتقسيم عينة الدراسة إلى مجموعتين متجانستين (تجريبية وضابطة) في العمر الزمني ونسبة الذكاء ودرجة التواصل قبل تطبيق البرنامج وقد تكونت عينة الدراسة القصدية من (١٢) من الطلبة التوحديين تم توزيعهم على مجموعتين (٦) في المجموعة التجريبية و(٦) في المجموعة الضابطة والمتواجدون في مدارس العلا في مدينة جدة، وقد استخدم الباحث في الدراسة الحالية الأدوات الأتية: مقياس تقدير التوحد الطفولي، وقائمة تقدير مستوى التواصل "اللفظي–غير اللفظي" للأطفال التوحديين. (إعداد الباحث)، وبرنامج التدريب على التواصل لدى الأطفال التوحديين، (إعداد الباحث)، ومقياس السلوك العدواني لدي الأطفال التوحديين، إعداد خطاب وكانت أهم النتائج وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس السلوك العدواني وأبعاده بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية، وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس السلوك العدواني وأبعاده في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

**الدراسات الأجنبية :**

دراسة **كريستوفر وآخرون Chirstopher, et. al (٢٠١٢)(١٩)** واستهدفت التعرف على العدوان والغضب والمعتقدات غير المنطقية لدى المراهقين، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، واستخدم الباحث مقياس الطفل والمراهق للمعتقدات غير العقلانية (برنار وهودكنسون ١٩٩١م)، واستبانة السلوك العدواني (البص وارن ٢٠٠٠م) وكانت أهم النتائج أن الذكور أكثر عدوانية وكذلك أن المعتقدات غير العقلانية لدى المراهقين تؤدي إلى الغضب والسلوك العدواني، وقد أكدت نتائج الدراسة أن الذكور يميلون إلى العدوان الجسدي أكثر من العدوان اللفظي.

دراسة **نورليزا Norlizah (٢٠١٥)(٢٨)** استهدفت التعرف على أساليب المعاملة الوالدية والسلوك العدواني، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وتكونت عينة البحث من (٢٧٠) طالباً في المدارس الماليزية، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة دالة بين سلوك العدوان وأنماط التسلط والتساهل

لدى الوالدين في تعاملهم مع الأبناء، كما خلصت إلى زيادة استخدام الوالدين لأنماط الاستبداد والتسلط مع الذكور أكثر من الإناث.

دراسة **ستراوس وسفاج Straus & Savage (٢٠٠٥)(٣٠)** واستهدفت التعرف على مدى إنتشار سلوك إهمال الوالدين وعلاقته بالعدوان والعنف لدى طلاب الجامعات، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، الدراسات المسحية، واشتملت عينة البحث على دول مختلفة من عدة قارات، وتوصلت النتائج إلى أنه كلما كانت خبرة الإهمال التي مر بها الطلاب في الطفولة طويلة كلما زادت احتمالية وجود سلوك العنف والعدوان، وكذلك توصلت إلى أن العلاقة بين خبرة الإهمال التي يمر بها الطلاب وارتكابهم العنف والعدوان تكون أقوى في الجامعات التي ينتشر فيها العنف والعدوان.

**إجراءات البحث**

**منهج البحث:**

استخدم الباحث المنهج الوصفي (الدراسات المسحية) وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة.

**عينة البحث:**

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية الطبقية من مجتمع البحث وهم طلاب المدارس المتوسطة بدولة الكويت وقد بلغت عينة البحث (١٢٠) طالب.

**أدوات جمع البيانات:**

أ- استبيان الحديث النفسي: إعداد أمبري . أر . أي **Embree. R. A.** (١٩٩٦)

ب- مقياس السلوك العدواني: أمال عبد السميع مليجي (٢٠٠٥).

**الدراسة الأستطلاعية :**

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية في الفترة من ٢٠١٧/١٠/١٥م لإجراء المعاملات العلمية والتحقق من مناسبة المقاييس المستخدمة في الدراسة لعينة الدراسة.

**المعاملات لأستبيان الحديث النفسي الإيجابي :**

**صدق استبيان الحديث النفسي الإيجابي:**

تم حساب صدق اختبار الحديث النفسي الإيجابي عن طريق المقارنة الطرفية بين الإرباعى الأعلى والإرباعى الأدنى على عينة الدراسة الاستطلاعية بواقع(٣٠ طالب) لكل من الإرباعى الأعلى والأدنى، وجدول (١) يوضح ذلك.

**جدول (١)**
**دلالة الفروق بين الإرباعى الأعلى والإرباعى الأدنى**
**في اختبار الحديث الذاتي**

| الاختبار | الإرباعى الأعلى | | الإرباعى الأدنى | | قيمة "ت" |
|---|---|---|---|---|---|
| | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | |
| الحديث النفسي الإيجابي | ٣٠.٢٥ | ٠.٩٦ | ٢١.٢٥ | ١.٢٦ | ٢٢.٠٤٥ |

**قيمة "ت" الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = (٦.٩٦٥)**

يتضح من جدول (١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين الإرباع الأعلى والأدنى مما يدل على أن الاختبار صادق .

**ثبات استبيان الحديث الذاتي:**

تم إيجاد معامل ثبات الاختبار عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه test– retest بفارق زمني قدره خمسة عشر يوماً بين التطبيق الأول والثاني وذلك عينة عددها (٣٠) طالب من غير المشاركين في عينة البحث، وتم تطبيق الاستبيان وإعادة تطبيقه تحت نفس الظروف وبنفس التعليمات.

**جدول (٢)**
**معامل ثبات استبيان الحديث النفسي الإيجابي**
**(ن = ٣٠)**

| الاختبار | التطبيق الأولي | | التطبيق الثانية | | معامل ألفا كرونباك للثبات |
|---|---|---|---|---|---|
| | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | |
| الحديث الذاتي | ٢٥.٥٣ | ٣.٦٢ | ٢٩.٦٧ | ٢.٣٨ | ٠.٨٥٣ |

يتضح من الجدول (٢) أن معامل ألفا كرونباك لثبات الاختبار عال ويقترب من الواحد الصحيح مما يدل على ثبات الاختبار.

**معامل الصدق لبطاقة ملاحظة السلوك العدواني:**

**صدق الأتساق الداخلي:**

**أولا–صدق المقياس:**

قام الباحث بحساب صدق الاتساق الداخلي لبطاقة السلوك العدواني بإيجاد معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور وأيضاً الدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للمقياس، وذلك بتطبيق المقياس على مجموعة من الطلاب من مجتمع البحث ومن خارج العينة بدولة الكويت والبالغ عددهم (٣٠) طالب وذلك يوم ١/١٠/ ٢٠١٧م .

**جدول (٣)**

**معامل الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية لمحاور بطاقة السلوك العدواني**

**(ن= ٣٠)**

| السلوك العدواني المباشر | | السلوك العدواني اللفظي | | السلوك العدواني الغير مباشر | |
|---|---|---|---|---|---|
| رقم العبارة | معامل الارتباط | رقم العبارة | معامل الارتباط | رقم العبارة | معامل الارتباط |
| ١ | *٠,٥٦ | ١ | *٠,٦٢ | ١ | *٠,٥٢ |
| ٢ | *٠,٦٧ | ٢ | *٠,٦٨ | ٢ | *٠,٥٦ |
| ٣ | *٠.٦٢ | ٣ | *٠,٥٩ | ٣ | *٠,٦٩ |
| ٤ | *٠,٥٩ | ٤ | *٠,٦٠ | ٤ | *٠,٥٣ |
| ٥ | *٠,٦٧ | ٥ | *٠,٦٣ | ٥ | *٠,٥٢ |
| ٦ | *٠,٧١ | ٦ | *٠,٥٩ | ٦ | *٠,٦٩ |
| ٧ | *٠,٥٨ | ٧ | *٠,٦٥ | ٧ | *٠.٧١ |
| ٨ | *٠,٥٧ | ٨ | *٠,٦٨ | ٨ | *٠.٦٦ |
| ٩ | *٠,٦٢ | ٩ | *٠.٧٢ | ٩ | *٠.٤٥ |
| ١٠ | *٠,٦٤ | ١٠ | *٠,٦٨ | ١٠ | *٠.٥٥ |
| ١١ | *٠.٧١ | ١١ | *٠.٦٨ | ١١ | *٠.٧٦ |
| ١٢ | *٠.٥٩ | ١٢ | *٠.٥٥ | ١٢ | *٠.٦٩ |
| ١٣ | *٠.٧٦ | ١٣ | *٠.٨٠ | | |
| ١٤ | *٠.٦٤ | ١٤ | *٠.٦٥ | | |

* دال عند مستوى (٠,٠٥) قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠,٠٠٥) = ٠,٤٤٤

يتضح من جدول (٣) وجود ارتباط دال إحصائيا بين درجة كل عبارة ومجموع درجات المحور لكل محور على حده لجميع عبارات البطاقة حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠,٥٢ – ٠,٨٠) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) مما يشير إلى صدق بطاقة السلوك العدواني قيد البحث.

**جدول (٤)**

**معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية لبطاقة السلوك العدواني (ن= ٣٠)**

| م | محاور المقياس | معامل الارتباط |
|---|---|---|
| ١ | السلوك العدواني المباشر | *٠,٨٩١ |
| ٢ | السلوك العدواني اللفظي | *٠,٧٠٣ |
| ٣ | السلوك العدواني الغيرمباشر | *٠,٦٨٢ |

* دال عند مستوى (٠,٠٥) قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٥٠٦

يتضح من جدول (٤) وجود ارتباط دال إحصائياً بين كل محور والدرجة الكلية لبطاقة السلوك العدواني حيث تراوح معامل الارتباط بين (٠,٦٨ – ٠,٨٩) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) مما يشير إلى صدق المقياس.

**معامل الثبات لبطاقة السلوك العدواني:**

**ثبات لبطاقة السلوك العدواني:**

**جدول (٥)**

**معامل الفا كرونباخ لكل محور لبطاقة ملاحظة السلوك العدواني (ن= ٣٠)**

| م | محاور المقياس | معامل الفا | معامل الفا للدرجة الكلية |
|---|---|---|---|
| ١ | السلوك العدواني المباشر | ٠.٧٩٣ | ٠.٨١٤ |
| ٢ | السلوك العدواني اللفظي | ٠.٦٥٧ | |
| ٣ | السلوك العدواني الغير مباشر | ٠.٥٤٠ | |

* دال عند مستوى (٠,٠٥) قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٥٠٦

يتضح من جدول (٥) معامل الفا لمحاور البطاقة تراوحت ما بين (٠,٥٤ – ٠,٧٩) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) مما يشير إلى ثبات بطاقة السلوك العدواني.

**الدراسة الأساسية :**

قام الباحث بإجراء الدراسة الأساسية علي عينة البحث في الفترة من ٢٠١٧/١١/٢٥م الى ٢٠١٧/١٢/١م .

**المعالجة الإحصائية :**

بعد جمع البيانات وتسجيلها و تفريغها ، تم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة باستخدام البرنامج الإحصائي للحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية الذي يرمز له بالرمز "SPSS" وتم حساب ما يلي:

١- المتوسط الحسابي.

٢-الانحراف المعياري.

٣-معامل الارتباط بيرسون.

٤- قيم الفا كرونباخ.

**عرض ومناقشة النتائج:**

**أولا- عرض النتائج:**

**جدول (٦)**

**الفروق بين درجات الطلاب في استبيان الحديث النفسي الإيجابي**

**من حيث نوع الرياضة (فردية _ جماعية)**

**ن=١٢٠**

| المقياس | فردى | | جماعي | | ت المحسوبة | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | م | ع | م | ع | | |
| الحديث النفسي الإيجابي | ٢٥.٥٩ | ٣.٧٥ | ٢٠.٧٥ | ٤.٩٦ | ٣.٥٥٦ | دال |

**قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥ )=١.٩٢٠**

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى (٠.٠٥ ) في الحديث النفسي الإيجابي بين عينة البحث من حيث نوع النشاط الرياضي ( فردية – جماعية ) لصالح الرياضات الفردية .

**جدول (٧)**

**الفروق بين درجات الطلاب في بطاقة السلوك العدواني**

**من حيث نوع الرياضة (فردية _ جماعية)**

**ن=١٢٠**

| المقياس | فردى | | جماعي | | ت المحسوبة | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | م | ع | م | ع | | |
| السلوك العدواني المباشر | ١٧.٤٠ | ٣.٢٣ | ٢٣.١٥ | ٣.٢٩ | ٣.٥٥ | دال |
| السلوك العدواني اللفظي | ١٩.١٠ | ٣.٢٤ | ٢٢.٥٠ | ٣.٤٥ | ٣.١٥ | دال |
| السلوك العدواني الغير مباشر | ١٦.٠٠ | ٢.٤٤ | ١٦.٢٠ | ٢.٤٢ | ٠.٩٥ | غير دال |

**قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥ )=١.٩٢٠**

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى (٠.٠٥ ) في محور السلوك العدواني

المباشر، السلوك العدواني اللفظي لصالح الرياضات الجماعية بين عينة البحث ، ولا توجد فروق دالة إحصائية بين السلوك العدواني الغير مباشر بين عينة البحث من حيث نوع النشاط الرياضي ( فردية – جماعية ).

**جدول(٨)**

**معاملات الارتباط بين الحديث النفسي الإيجابي والسلوك العدواني**

**لدي الطلاب الممارسين للنشاط الراضي(فردية – جماعية)**

| المتغيـر | الحديث النفسي الإيجابي | |
|---|---|---|
| | رياضات فردية | رياضات جماعية |
| **السلوك العدواني المباشر** | -٠.٣٥٦ | -٠.٣٩٤ |
| **السلوك العدواني اللفظي** | -٠.٤٦٥ | -٠.٣٨٢ |
| **السلوك العدواني الغير مباشر** | -٠.٤٥٥ | -٠.٣٦٦ |

**قيمة (ر) الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) = ٠.٣٢٥**

يتضح من جدول(٨) أنه توجد علاقة ارتباطيه سالبة عكسية بين كل من الحديث النفسي الإيجابي ومحاور بطاقة السلوك العدواني لدى الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية (فردية – جماعية) .

**ثانيا– مناقشة النتائج:**

**في ضوء أهداف البحث والمنهج المستخدم والعينة والقياسات والمعالجات الإحصائية وعرض النتائج توصل الباحث إلى :**

**يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى (٠.٠٥ ) في الحديث النفسي الإيجابي بين عينة البحث من حيث نوع النشاط الرياضي ( فردية – جماعية ) لصالح الرياضات الفردية .**

ويعزي الباحث هذه النتائج إلى دور الحديث الذاتي الايجابي وكيفية إيقاف الأفكار السلبية وإحلالها بأفكار إيجابية فعالة لدي الرياضات الفردية مما يؤدي إلي زيادة الثقة في قدرات الممارسين للرياضات الفردية من الطلاب من اجل تحقيق الهدف ، وتتفق هذه النتائج التي تم التوصل اليها مع نتائج دراسة **داجرو وغيرهم.Dagrou et al(١٩٩٢)(٢٢)** في أن استخدام الحديث الذاتي الايجابي له تأثير علي الانجاز الحركي .

ويذكر **مصطفي باهي وسمير عبد القادر (٢٠٠٤)** ان التدريب العقلي يجب أن يشتمل علي الحديث الذاتي الايجابي لكي يزداد اللاعب ثقة بنفسه ومن ثم تغير القلق العقلي إلي مشاعر التحدي والإثارة . (١٦ :١٦٢)

كما يشير **طارق بدر الدين (٢٠٠٥)** أنه لكي يكون للحديث الذاتي فعاليته يجب مراجعة الرياضي لأفكاره السلبية وإعادة صياغتها وإحلال أفكار إيجابية مكانها وهذا يحتاج الي التأمل والتدريب. (١١:٤٥)

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى (٠.٠٥ ) في محور السلوك العدواني المباشر، السلوك العدواني اللفظي لصالح الرياضات الجماعية بين عينة البحث ، ولا توجد فروق دالة إحصائية بين السلوك العدواني الغير مباشر بين عينة البحث من حيث نوع النشاط الرياضي ( فردية – جماعية ).

ويري الباحث أن مشاعر الغضب والسلوك العدوانى لدى الفرد يؤثر تأثيرا كبيراً في طريقة تناوله ومعالجته للأمور خصوصاً فى هذه المرحلة العمرية الحرجة التي سيتم تناولها في إطار الدراسة الحالية وهى مرحلة المراهقة على اعتبار أن الطلاب فى هذه المرحلة من الحياة الدراسية يعيشون حالة المراهقة ، حيث يجد الطالب نفسه فى مرحلة بحث عن الهوية واثبات الذات بطريقة قد تكون فى بداية الأمر غير عقلانية حيث تتسم بغموض الرؤية وعدم إدراك الأمور بطريقة متكاملة ويجب مراعاة خصائص هذه المرحلة من الناحية النفسية.

ذلك لان مشاعر الغضب تجعل هناك حوار يدور داخل الفرد يحثه على الغضب بطريقة قد تكون مبررة أخلاقيا مما يملأ عقل الغاضب بالأسباب و الذرائع المقنعة ليصب غضبة على اعتبار أن الغضب لدية القدرة على الحفز و الإغواء.وهذا يؤكد الأفكار الشائعة عنه وهو أنه يصعب التحكم فيه وانه لا ينبغي كظمه، بل أكثر من ذلك أن التنفيس بالغضب يطهر النفس وهو في مصلحه الغاضب . (٧ : ٩١ )

حيث تشير دراسة **فيليب وآخرون(١٩٨٦) .phillip et al** إلى أن الغضب ينشأ عادة عندما يحدث لنا احد الأشياء السلبية ، و ندركه أو نتصوره على أنه يقع تحت تحكم شيء آخر(٢٩: ٤٣٢)

وتشير دراسة **ليزا بيردجيس و أخرون Ridges, Lisa j et al** (٢٠٠١) (١٨) إلى أن هناك ارتباطا قويا بين الحالة الانفعالية ( الوجدانية ) والبيئة الإيجابية التي من شأنها أن تزود هؤلاء الطلاب فى هذه المرحلة العمرية بالإحساس بالانتماء و القبول.

وبالتالي فإن للمعلمين دورا حيويا وهاما في ذلك الصدد حيث تشير دراسة **ماريان (١٩٩٧) Marian** إلى أن دور المعلمين هو مساعدة الطلاب على التعامل مع الغضب بتوجيه فهمهم وإدارتهم لهذه العاطفة عن طريق استخدام بعض الممارسات وهى خلق مناخ عاطفي آمن وإكساب الطلاب مهارة التنظيم الذاتي و تشجيع الطالب على التحدث عن تفاعلات إثارة الغضب (٢٧: ١٤)

فضلا عن ذلك تؤكد دراسة دونا هارنجتون**Donna Harrington** (١٩٩٧)(٢٣) على ضرورة تنشئة جيل قوى مزود باستراتيجيات إدارة الغضب حتى لا يتعرضوا للازمات وأنه يجب توثيق العلاقة بين راحة الطفل الانفعالية والتحصيل الدراسي بدلا من إغفال الجانب الانفعالي والنظر إليه على أنه شيء ثانوي وتقول الدراسة أن الجزء الحيوي من التعلم هو أن يدرب الطالب على التحكم في الانفعال وان تكون لدية القدرة على التعاطف مع الآخر .

يتضح من جدول(٨) أنه توجد علاقة ارتباطيه سالبة عكسية بين كل من الحديث النفسي الإيجابي ومحاور بطاقة السلوك العدواني لدى الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية (فردية – جماعية).

ويري الباحث أن هذه النتائج ترجع الي أنه كلما ارتفع مستوي الحديث النفسي الإيجابي كلما انخفض السلوك العدواني لدي ممارسي الأنشطة الرياضية المختلفة حيث يعتبر الحديث الذاتي من المهارات العقلية التي تسهم في تعزيز ثقة الرياضي بنفسه وتثير لديه الإحساس بالتحكم في المواقف المختلفة عن طريق استبعاد الأفكار أو التصورات أو الانفعالات السلبية وتحويلها الي جوانب إيجابية.

كما أن الحديث الذاتي الإيجابي يعني بأنه عبارات وصفية إيجابية يصرح بها اللاعب الرياضي داخل عقله، تولد شعوراً بالاستقرار الإنفعالي والعقلي لمواصلة الأداء والتحكم في ضغوط المنافسة المتوقع حدوثها، وبالتالي ينعكس علي طريقة التفكير والتحكم في الأنفعالات السلبية التي قد يواجهها الطالب الممارس للرياضة ويتحكم في انفعالاتة بشكل ايجابي. (٣: ١٣٤)

وتتفق هذه النتائج مع دراسة **كريمة جزر القطب العجمى (٢٠١٠)(١٢)** استهدفت فاعلية استراتيجية الحوار الذاتي فى تعديل توقعات فاعلية الذات لدي التلاميذ)، والتي كانت أهم نتائج الدراسة توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدرجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى اختبار فاعلية الذات بعد تطبيق استراتيجية الحوار الذاتي.

دراسة **لينير ال .Linnér, L (٢٠١٠)(٢٦)** استهدفت دراسة آثار الحديث الذاتي التعليمي والتحفيزي على الكفاءة الذاتية.

**الأستنتاجات والتوصيات:**

**أولآ : الإستنتاجات .**

١- توجود فروق دالة إحصائيا في الحديث النفسي الإيجابي بين عينة البحث من حيث نوع النشاط الرياضي ( فردية – جماعية ) لصالح الرياضات الفردية .

٢- وجود فروق دالة إحصائيا في محور السلوك العدواني المباشر، السلوك العدواني اللفظي لصالح الرياضات الجماعية بين عينة البحث ، ولا توجد فروق دالة إحصائية بين السلوك العدواني الغير مباشر بين عينة البحث من حيث نوع النشاط الرياضي ( فردية – جماعية ).

٣- توجد علاقة ارتباطيه سالبة عكسية بين كل من الحديث النفسي الإيجابي ومحاور بطاقة السلوك العدواني لدى الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية (فردية – جماعية).

**ثانيآ : التوصيات.**

١- وضع تصنيف نفسي يسمح بالتنوع في مختلف الرياضات والتي تؤثر في كل منها علي حدة .

٢- تطبيق البحث علي مراحل تعليمية أخري.

**قائمة المراجع :**

**أولاً: المراجع العربية.**


١- **أحمد محمد عبدالخالق(١٩٩٨):** التفاؤل وصحة الجسم، دراسة عاملية، مجلة العلوم الإجتماعية، المجلد (٢٦)، العدد (٢).

٢- **أسامة كامل راتب (٢٠٠٠):** علم نفس الرياضة "المفاهيم – التطبيقات" ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ،القاهرة .

٣- **أسامة كامل راتب (٢٠٠١):** الاعداد النفسي للناشئين ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

٤- **بثينة محمد فاضل الولاني(٢٠١٤):** الحديث الذاتي للاعب الرياضي، مجلة الأمن والحياة، العدد ٣٩٠، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.

٥- **بدران عبد القادر إبدير، صلاح الدين علي وتد(٢٠١٢):** العلاقة بين العنف الأسري وتقدير الذات وبين السلوك العدواني لدى الأولاد في جيل المراهقة في محافظة بيت لحم، المجلة التربوية الدولية المتخصصة، العدد (١٦)، ص ١٠٧- ١٤٠، عمان.

٦- **حسين السعيد السعيد عبدالمجيد(٢٠١٦):** تأثير برنامج للتدريب العقلي على بعض الجوانب الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم بدلالة النشاط الكهربي للمخ، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

٧- **دانييل جولمان ترجمة ليلى الجبالى (٢٠٠٠)** : الذكاء الوجداني ،عالم المعرفة سلسلة كتب شهرية يصدرها المجلس الوطني للثقافة والفنون و الآداب- الكويت.

٨- **سناء الغندوري(٢٠١٥):** السلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة الأساسية داخل المؤسسات التعليمية المغربية: دراسة ميدانية، المجلة التربوية الدولية المتخصصة، المجلد (٤)، العدد (١)، ص ١٥٤- ١٧٠،عمان.

٩- **صدقي نور الدين ، دلال فتحي عطية (٢٠٠٧)** : مدخل لدراسة سلوك العدوان والتعصب و الانتماء في مجال الرياضة والتربية البدنية اسس علمية وتوجهات ارشادية، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة.

١٠- **ضيف الله بن نزال العنزي(٢٠١٧):** المعاملة الوالدية والأفكار غير العقلانية والسلوك العدواني لدى الأحداث الجانحين وغير الجانحين: نحو نموذج سببي مقترح، رسالة دكتوراه، كلية العلوم الإجتماعية، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض.

١١- **طارق محمد بدر الدين(٢٠٠٥):** الرعاية النفسية للناشئ الرياضي، المكتبة المصرية، الإسكندرية.

١٢- **كريمة جزر القطب العجمي(٢٠١٠):** فاعلية التدريب على استراتيجية الحوار الذاتى الإيجابي في تعديل توقعات فاعلية الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ذوى صعوبات التعبير الشفهي، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة بني سويف.

١٣- **محمد العربي شمعون(٢٠٠١):** التدريب العقلي في المجال الرياضي ،الطبعة الثانية، دار الفكر العربي للنشر ، القاهرة .

١٤- **محمد حسن علاوى (٢٠٠٢)** : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي.

١٥- **محمود راشد يعقوب الشديفات(٢٠١٣):** الفروق الفردية لدى طلاب المرحلة الأساسية في أشكال السلوك العدواني المتعلمة، المجلة التربوية الدولية المتخصصة، المجلد (٢)، العدد (١٢)، ص ١٣٠٩- ١٣٣٥،عمان.

١٦- **مصطفي حسين باهي ،سمير عبد القادر جاد(١٩٩٩):** سيكولوجية التفوق الرياضي- تنمية المهارات العقلية، النهضة المصرية ، القاهرة .

١٧- **نايف ذارع(٢٠١٢):** فعالية التدريب على التواصل في خفض السلوك العدواني لدى عينة من الأطفال ذوي إضطراب التوحد، المجلة التربوية الدولية المتخصصة، المجلد (١)، العدد (٥)، ص ٢٤٦- ٢٧٣، عمان.

**ثانياً: المراجع الأجنبية:**

18- **Bridges, Lisaj ;Nancy, Geyelin and Zoff, Janathan F.(2001):** Background for community-level work on emotional well-being in adolescence; Reviewing the literature on contributing factors review literature ERIC Document Reproduction Service.

19- **Christopher; kong, Grace; Fuller, J(2011);** Digiuseppe, Raymond: Anger, Aggression, and Irrational Beliefs in Adolescents June Cognitive Therapy & Research, vol. 35, Issue 3, P. 199, Academic Journal Article.

20- **Cotterill, S. T., Sanders, R., & Collins, D.(2010):** Developing effective pre-performance routines in golf: Why don't we ask the golfer? Journal of Applied Sport Psychology, 22, 51-64.

21- **Daftari, O; Sofian Omar Fauzee, M; Akbari, A(2010):** Effects of Self-Talk on Football Players Performance in Official Competitions, Researcher in Sport Science Quarterly, 1 (1): 29- 37.

22- **Dagrou, E., Gauvin, L., Halliwell, W.,(1992)** : The effects of positive, negative and neutral self-talk on motor performance, Canadian journal of sport sciences 17 (2),

23- **Donna Harrington –Lueker (1997)** : Student need emotional intelligence. Education digest, Vol.63, N.1,P 4-7.

24- **Furlong, Michael and Smith , Douglos . (1994)** : Anger, hostility and aggression assessment, Prevention, and Intervention Strategies for Youth. ERIC Document Reproduction Service.

25- **Hardy, J., Hall, C. R., & Hardy, L(2004).:** A note on athletes use of self-talk, Journal of Applies Sport Psychology, 16, 251-257.

26- **Hardy, J., Oliver, E., & Tod, E.(2009):** A framework for the study and application of self-talk within sport, In S. D. Mellalieu & S. Hanton (Eds.),: Advances in applied sport psychology, A review (pp. 37-74). New York: Rutledge,.

27- **Linnér, L.(2010):** The effects of instructional and motivational self-talk on self-efficacy and performance in golf players, (C-essay in sport psychology 61-90 ECTS credits). School of Social and Health Sciences. Halmstad University,

28- **Marion, Marion (1997):** Helping young children with deal anger. . ERIC Document Reproduction Service.

29- **Norlizah che Hassam Ee S.H (2015):** Relationship between Bully's Behavior and parenting styles amongst Elementary school students, international Journal of education and Training (injet) (1), June, Malaysia.

30- **Phillip S . Strain , ET AL (1986)** "Children's social behavior : Development , assessment, and modification". Academic Press, New York.

31- **Straus, M. & Savage, S(2005):** Neglectful behavior by parents in the life history of university students in 17 countries and its relation to violence against dating partners, child Maltreatment, vol. 10, Iss. 2, P. 124,.

32- **Theodorakis, Y., Hatzigeorgiadis, A., & Chroni, S.(2008): Self-talk: It works, but how?** Development and preliminary validation of the functions of self-talk questionnaire, Measurement in Physical

33- Education and Exercise Science, 12, 10-30,.