وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
الجامعة المستنصرية
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المادة : علم النفس الرياضي
المرحلة : الرابعة

علم النفس الرياضي

محاضرات لطالبة المرحلة الرابعة للعام الدراسي2025-2026

مدرسة المادة
أ.د .شيماء عبد مطر التميمي

العدوان

- **تعريف العدوان:**

هناك تعريفات عديدة للعدوان، من هذه التعريفات: (العدوان هو السلوك الذي ينتج عنه تخريب أو إصابات)، والبعض أشار إلى أن العدوان هو استخدام القوة والعنف والهجوم، وفي الإنسان يشير إلى محاولة تدمير الغير وممتلكاته، وهو ناتج عن الاحباط.

- **انواع العدوان:**

يصنف السلوك العدواني على النحو التالي :

-عدوان جسمي كالضرب والعراك

-عدوان لفظي كالاهانة والشتم

--عدوان على شكل نوبات غضب

-عدوان غير مباشر (اعتداء عن طريق شخص اخر)

-عدوان سلبي مثل العناد , المماطلة, التدخل المتعمد.

- **اسباب السلوك العدواني:**

1-إن السلوك العدواني هو نتيجة لعملية تعزيز طويلة كان الطفل فيها يكافأ من والديه ومن أشقائه وأقرانه على مثل هذا السلوك.

2- نتيجة عوامل وراثية ذات تأثير مهم على اظهار السلوك العدواني.

3-الخبرات المكتسبة ذات تأثير مهم في اظهار السلوك العدواني.

4-العوامل البيئية لها دور في ظهور السلوك العدواني بقوة.

5-القوة الجسمية، الحساسية الجسمية، كلها نواح لها تأثير أو دور في تشكيل استجابات الفرد للبيئة التي يتفاعل معها.

- **العوامل المؤثرة في السلوك العدواني:**

أما أهم العوامل التي تعتبر فعّالة في عملية اكتساب السلوك العدواني, فهي تشمل: حالات الإحباط, التعرّض لنماذج عدوانية, المكافأة ودعم أعمال العنف, الإثارة المعنوية, الاضطراب النفسي والعقلي واضطرابات الشخصية, الخوف من الفشل والعقاب الخ...

ومن الأسباب والعوامل المساعدة على ظهور السلوك العدواني هي:

1- القسوة وإثارة الألم النفسي، فالفرد العدواني هو نتيجة عنف الوالدين في تعاملهم معه. ·

2- تساهل أو تسامح الآباء مع الأبناء في مواقف العدوان، من شأن التساهل أو ..

إن أسباب السلوكيات الإنسانية لا يمكن حدوثها إلا بتوفر جملة من الأسباب و أذا ما تكلمنا عن السلوك العدواني فإننا نجد أن هناك عدة عوامل تتداخل لتوفر السبب والفرصة لحدوث مثل هذه السلوكيات العدوانية فهناك (أسباب نفسية وأخرى اجتماعية وأخرى بيولوجية) .

-الأسباب النفسية:

إن الأسباب النفسية متعددة ومتنوعة ونأخذ منها(الحرمان والإحباط والغيرة والشعور بالنقص).

-الحرمان: فهو شعور ينتج عن عدم إشباع رغبة معينة وقد يكون مادي كما يمكن أن يكون معنويا. ويعتبر الحرمان من بين احد الأسباب المؤدية إلى السلوك العدواني لأن هذا الأخير ماهو إلا تعبير ورد فعل عن الحرمان من العطف والحنان والرعاية والحاجات الأساسية فإن شعور المراهق بهذا الحرمان فيحاول التعويض عنه من خلال تصرفات وسلوكات عدوانية قد تكون في بعض الأحيان لاشعورية قصد التعويض عن هذا النقص والحرمان الذي يعاني منه

-الإحباط: وهو احد الأسباب الرئيسة للسلوك العدواني وكل مواقف الإحباط تعرقل أهداف الفرد وتبقى رغباته دون تحقق وهذا ما يثير لديه الغضب والانفعال و القلق مما يدفعه إلى سلك سلوكات عدوانية. يعتبر السلوك العدواني استجابة حتمية ومخرج ضروري للمواقف الإحباطية التي لا محالة منها في مختلف مراحل النمو خاصة في مرحلة المراهقة فهي عتاب تحول دون إشباع الدوافع وتحقيقها ودون الوصول إلى الأهداف التي سطرها المراهق والتي غالبا لا تتماشى مع واقعه.

-الغيرة: هي حالة انفعالية يشعر بها الشخص وتظهر متمثلة في الثورة والنقد والعصيان والهياج وقد تظهر كذلك على شكل انطواء وانعزال مع الامتناع عن المشاركة كما تظهر في شكل سلبي للغاية كالاعتداء والضرب والتخريب ونجد أنها تحمل صيغة القصوى وتمهد للهدم والتدمير وكل هذه الأشكال من مظاهر السلوك العدواني.

-الشعور بالنقص : أو ما يعرف بالإحساس بالدونية وهو حالة انفعالية تكون عادة دائمة ناجمة عن الخوف المرتبط بإعاقة حقيقية أو من تربية تسلطية اضطهاديه والشعور بالنقص منتشر بكثرة سواء كان جسمي أو عقلي أو حقيقي أو خيالي وهو يمثل دائما فقدان جانب مهم من الناحية العاطفية وبالتالي يؤدي إلى الانطواء وعدم المشاركة ومنه إلى استجابات عدوانية اتجاه من يشعر نحوهم بالنقص.

والسلوك العدواني هنا يهدف إلى إعادة شيء من الاعتبار إلى الذات وإحساسها بقدرتها وسيطرتها على طرفها الوجودي بدل أن تدرج تحت مشاعر النقص والدونية.

-الأسباب الاجتماعية:

تعتبر الأسباب الاجتماعية من بين احد الأسباب التي تسهم وتتدخل في نشوء وتكوين سلوك عدواني حيث أن البيئة والظروف الاجتماعية والأسرية لها تأثير قوي وبالغ على نمو الفرد بحيث أنه كلما كانت التنشئة الاجتماعية والعوامل المحيطة به سوية وملائمة لاحتياجات الطفل كانت شخصية سوية وقوية وسليمة ومن بين هذه الأسباب هي:

1-الأسرة: الأسرة تعتبر الأسرة من بين مصادر التكوين القاعدية التي تلعب دور كبير في سيرورة التنشئة الاجتماعية للطفل بحيث إنها تزوده بالمفاهيم والمواقف غير العمومية وتصقله بقالب الأسرة في ظل العلاقات السائدة بين أفرادها ولثقافة الأسرة دور كبير في تحديد مسؤوليات العدوان التي يجب أن يتخذها الطفل تجاه مايقابله وما يواجهه فالفرد يكتسب منها أصوله الأولى واتجاهاته وقيمه وذلك من خلال ما يشاهده من أساليب عملية وممارسات يظل يراقبها وهو طفل والملاحظ أن هذه الأخيرة تعمل على تنشئته وتكوين شخصيته في اتجاهين:

أ-الاتجاه الأول : تطبيعه بالسلوكات التي تتماشى مع ثقافة الأسرة وبالتالي إذا كانت ثقافتها تتنافى مع العدوان فان الفرد ينشأ غير عدوانيا إما إذا كان مورث الأسرة الثقافي يشجع ويدعم السلوكيات العدوانية فإن الفرد ينشأ حتما عدوانيا.

ب- الاتجاه الثاني: توجيه نمو الفرد خلال كل مراحل هذه الأخير في داخل احد الإطارين بالاتجاهات التي تكافئ عليها الأسرة ويرتبط هذا بالعلاقة السائدة داخلها والتي تؤثر بشدة في حياة الطفل وشخصيته

2-المدرسة: هي الفضاء الثاني للطفل والتي هي عبارة عن امتداد لسلطة الآسرة التي ينشا فيها الطفل ولكن هذه السلطة الثانية أكثر شدة على حياة الطفل لما فيها من قوانين وانظمة وضوابط تفرض عليه ولا مجال للتساهل أو تعدي هذه الضوابط أو الحدود فهي تضع حدود لحريته التي كان يمارسها داخل الأسرة .

- **النظريات المفسرة للعدوان:**

1-النظرية البيولوجية : تبنى هذه النظرية على افتراض أن اعتداءات الإنسان على نفسه أو على غيره تعتبر سلوكاً فطرياً غير متعلم. ويؤكد (كونراد) على فطرية العدوان حيث أثبتت الدراسات التي أجريت على الحيوانات أن العدوان استعداد فطري وتلقائي للقتال.

2-نظرية التحليل النفسي : يرى فرويد أن شخصية الفرد تتضمن نوعين من الغرائز أولهما غريزة الحياة مثل الجوع والعطش والجنس وهي الغرائز الضرورية للبقاء، والنوع الثاني غريزة الموت والتي ترمز إلى العدوان.

3-النظرية السلوكية : يرى أصحاب هذه النظرية أن العدوان سلوك متعلم في أغلبه حيث يتعلم الإنسان سلوكه بالثواب والعقاب، فالسلوك الذي يعزز يميل الفرد إلى تكراره بينما السلوك الذي يعاقب عليه يقلع عنه.

وهناك من يرى أن العدوان مرتبط بالإحباط، وهذا الاتجاه يقود إلى الافتراض بأن العدوان دائماً يعقب الاحباط. ويمر أغلب الناس في حياتهم اليومية بمواقف احباط، فيها تعرقل أهداف الفرد، ولا يصل إلى الجزاء، وتبقى الرغبات دون تحقيق.

إن السلوك العدواني هو الاستجابة النموذجية للإحباط، فقد يكافئ الطفل لأنه يلجأ إلى العدوان. والمكافأة هنا هي الرضى الذي يحققه بإلحاق الأذى أو الضرر بالآخرين أو التعبير عن الغضب.

ولكن عندما يتسبب العدوان في أن يعاقب الطفل فإنه يشعر بالإحباط الذي يدفعه نحو مزيد من العدوان.

وتشير الدراسات إلى أن الآباء هم أهم مصدر للإحباط في المنزل أكثر من الأم وخاصة في حالة الأولاد الذكور. وأن العقاب المتقلب يميل إلى إحداث تأثيرات مثبطة، بمعنى أن العقاب لا يقلل العدوان لدى الأطفال الذين يتميز آباؤهم بسلوك متقلب، حيث يعاقب العدوان أحياناً ويكافئ أحياناً أخرى ويهمل في البعض الآخر.

- **العدوان في الرياضة:**

نلاحظ ان السلوك العدواني لدى الرياضي يكون لعدة اسباب مهمة منها ما يخص اللاعب ذاته وما يتعلق بشخصيته وما يحمله من انفعالات من التوتر والخوف والقلق والاحباط ومدى رضاه عن أداءه وذاته ومدى امكانياته البدنية والجسدية وايمانه بقدراته وفضلاً عن قدراته المهارية ومكانته في الملعب اضافة الى دور زملاءه والجمهور والمدرب لهم تأثير واضح ومهم .

وهناك انشطة رياضية تشجع على العدوان المباشر مثل الملاكمة والمصارعة وكرة القدم و كرة السلة و كرة اليد ، وهناك أنشطة رياضية تتميز بالعدوان غير مباشر نحو المنافس , مثل الكرة الطائرة ، التنس في الضربة الساحقة ، حيث تحتوي هذه الانشطة الرياضية التي تسمح قواعدها وقوانينها بتوجيه الاستجابات العدوانية نحو المنافس ولكن بشكل غير مباشر فضلاً عن الانشطة الرياضية تتميز بالعدوان الموجه نحو الاداة . مثل رياضة الكولف يمكن ملاحظة ان لاعبي الجولف يضرب الكرة بقوة تعكس درجة من العدوانية نحو الاداة ، ولكن بالرغم من ذلك لايرى المنافس ان هذا لسلوك موجه نحوه .

ان السلوك العدواني في الرياضة في بعض الاحيان هو مهم لانه غير متعمد والهدف منه تحقيق نتيجة لصالح الفريق ويكون هنا تأثير ايجابي ويكون هنا تأثيره ايجابي على نتيجة الفريق لان السلوك العدواني هنا وسيلة وليس غاية.

أما اذا كان كحالة او هو الهدف منه اذاء اللاعب بطريقة مباشرة وبصورة متعمدة وهذا يرجع الى عدة اسباب نتيجة للإحباط والتوتر والقلق والخوف من الفشل وعدم الرضا عن ذاته الجسدية والنفسية فيعبر عن ذلك عن طريق انفعالاته سلوكاً معين اتجاه الخصم بطريقة مباشرة او غير مباشرة .

- **مظاهر العدوان في التنافس الرياضي:**

لقد قسم العدوان في المجال الرياضي الى :-

اولاً : العدوان العدائي : هو السلوك الذي يحاول فيه الفرد إصابة كائن حي اخر لا حداث الالم و الاذى او المعاناة وهدفه التمتع والرضا ومشاهدة هذا الأذى نتيجة للسلوك العدواني .

ثانياً : العدوان الوسيلي : هو السلوك الذي يحاول في اصابة كائن حي اخر لاحداث الالم والاذى والمعاناة له بهدف الحصول على تعزيز او تدعيم خارجي كتشجيع الجمهور او اعجاب المدرب وليس بهدف التمتع والرضا بمشاهدة هذا الالم , ولهذا يكون السلوك العدواني هنا وسيلة لغاية

معينة مثل الحصول على ثواب معين وان هذين النوعين السابقين من العدوان هما من نوع العدوان السلبي غير المرغوب فيه نظراً لان القصد منه ايذاء المنافس .

ثالثاً : السلوك العدواني الايجابي (السلوك الجازم) : وهو إظهار مقدرة وطاقة بدنية فائقة من اجل تحقيق الفوز والسلوك الجازم لا يقصد به إلحاق الأذى في الاخرين فضلاً عن عدم خروجه عن قوانين الرياضة الشخصية ومن امثلة ذلك تشتيت الكرة بقوة في كرة القدم .

اما العوامل المسببة للسلوك العدواني هي :

1-**المكسب والخسارة :** اكدت النتائج ان ((الخاسرون يميلون الى ابداء مستويات عالية من العدوانية بعد المباريات من تلك التي يبديها الفائزون))

2- تقارب النتائج : ((ان العدوان يقل عندما تكون نتيجة المباراة متقاربة جدا بين الفريقين)) فاللاعبون يكونون اكثر حذرا لئلا يقعوا في خطر الخسارة .

3-ترتيب الفريق : الفريق او ((اللاعب الذي يحتل المؤخرة يظهر قدرا اكبر من السلوك العدواني عن اللاعب او الفريق الذي يحتل المقدمة))

4-مكان المنافسة: اثبتت الدراسة ((ان الفرق الزائرة (التي تلعب خارج ملعبها) تلعب بعدوانية اكثر من تلك الفرق التي تلعب على ملعبها))

5-مدة اللعب : العدوان يزداد بزيادة فترة اللعب وهو اقل خلال الفترات الاولى من المباريات .

-الاجراءات التربوية نحو العدوان:

فيما يلي بعض الطرائق والوسائل والاجراءات التربوية التي يمكن استخدامها لضمان الحد من السلوك العدواني بين اللاعبين في الفرق الرياضية وضمان التحكم في مثل هذه الأنواع من السلوك غير السوي

1 – عرض نماذج من السلوك غير العدواني للاعبين .

2 – عقاب اللاعب الذي يسلك سلوكا عدوانيا .

3 – التعزيز الإيجابي للاعب عند التحكم في انفعالاته .

4 – محاسبة المشجع للعدوان الرياضي .

5 – حجب مثيرات السلوك العدواني .

6 – الاهتمام بندوات ودراسات محاربة العدوان الرياضي .

- **قياس العدوان:**

قياس العدوان ليس بالأمر السهل البسيط، لأن الشخص العدواني في حياته العملية قد يكون. شخصا مسالما في حياته العائلية، و إن ما يعتبره بعض الناس سلوكا عدوانيا قد لا...

..**المقياس** المعد لهذا الغرض، والذي يقيس **العدوان** الجسمي واللفظي. ويتم التعرف عليه من خلال الدرجة التي يحصل عليها الطالب في **المقياس** الذي سيطبقه المرشد. النشاط...

و يمكن قياس العدوانية بالملاحظة المباشرة، والمقابلة الشخصية، و المراقبة الذاتية و دراسة الحالة. بالاستخبارات و الاختبارات الإسقاطية لقياس عدوانية الأفراد، (تقديرات الآخرين)كالآباء و الأقران و المعلمين(كتحديد مهم لقياس العدوانية.).

- **أهم طرق قياس السلوك العدواني**
- طريقة تكرار السلوك Frequency.
- الفترة الزمنية المستغرقه في حدوث السلوك Duration.
- المعدل الزمني لتكرار السلوك Rate.

-الكمون Latency.

- الفترة بين الاستجابات Inter Respse Time.