

دراسة فرقية في السلوك العدواني بين الممارسين والغير الممارسين للنشاط الرياضي البدني طلاب جامعة تلمسان أنهودجا -

أسماء بن حليم / جامعة جيلالي ليابس سيدي بلعباس
ياسين حبال / جامعة جيلالي ليابس سيدي بلعباس

ملخص البحث:

يهدف هذا البحث إلى الكشف عن الفروق في مستوى السلوك العدواني بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي وإبراز أهمية ممارسة النشاط الرياضي وأثره على السلوك العدواني للفرد حيث تم طرح الإشكال الآتي:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السلوك العدواني لدى طلاب الجامعة بين الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي البدني؟
- تكونت العينة من (120) فردا من كلا الجنسين من طلبة جامعة تلمسان، واستخدم المنهج الوصفي التحليلي، وتم استخدام مقياس السلوك العدواني لأمال أباضة كأداة للدراسة وتوصلت نتائج الدراسة إلى :
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى طلاب الجامعة الممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي في مستوى السلوك العدواني لصالح الطلاب الغير الممارسين
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى طلاب الجامعة الذكور الممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي في مستوى السلوك العدواني لصالح الطلاب الغير الممارسين
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى طالبات الجامعة الممارسات والغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي في مستوى السلوك العدواني

الكلمات المفتاحية:

النشاط الرياضي البدني - السلوك العدواني - الطالب الجامعي.

مقدمة

الإنسان كائن اجتماعي بطبعه يقضي معظم أوقاته في جماعة يؤثر فيها ويتأثر بها، ويتحدد سلوكه الاجتماعي على أساس ما هو مقبول ومتوافق عليه في الجماعة التي ينتمي إليها الفرد. ومن السلوكات الغير مقبولة نجد السلوك العدواني الذي يعد من

أكثر الاضطرابات السلوكية شيوعاً بين الأفراد والمجتمعات، حيث تشير هيلز (1999) (في الضمد، 2012: 33) «أصبح السلوك العدواني ودوافع العنف الكامنة وراءه أمراً متفشياً، فهناك مئات الحالات من ظاهرة السلوك الاجتماعي ترتكب في كل ساعة في أنحاء العالم». ويأخذ هذا السلوك عدة أشكال منها اللفظي والجسدي، كما يرجع لعدة أسباب قد تكون نفسية أو اجتماعية أو بيولوجية، وتم تفسيره في ضوء نظريات مختلفة أهمها: نظرية التحليل النفسي، النظرية السلوكية، ونظرية الإحباط.

ونظراً للانتشار المتزايد لهذا السلوك الاجتماعي سعى الباحثون إلى البحث عن حلول للتقليل منه، ولعل أهم توصلوا إليه هو أثر النشاط البدني الرياضي على سلوك الفرد وعلى صحته النفسية والجسمية، ذلك لإدراكهم أهميته وفائدته في تعديل السلوك المضطرب، وتحسين المعاش النفسي للفرد، وخفض أعراض القلق والاكتئاب الناتجة عن أعباء الحياة المتلاحقة التي تتجاوز قدراتهم وطاقاتهم في معظم الأحيان. ومما لا شك فيه أن كثرة الضغوطات تولد سلوكيات وردود أفعال نفسية كالسلوك العدواني والخوف والقلق، وحسب (Calfas et Taylor 1994) الممارسة المنتظمة للنشاط البدني خلال فترة المراهقة ترتبط بتقدير ذات مرتفع وانخفاض في القلق والأعراض الاكتئابية ما عدا في بعض الأحيان عندما يتعلق الأمر بالحالات الخطرة كما أنها تحفز الفتيات على تحسين صورة الجسم (Thibault, 2000, p. 18).

كما أن الدراسات التربوية والنفسية التي أجريت حول ممارسة النشاط البدني والسلوك العدواني للفرد أغلبها توصلت إلى وجود علاقة بين هذين الأخيرين، لذا جاءت هذه الدراسة لتسليط الضوء على أهمية النشاط الرياضي البدني في التخفيف من السلوكيات العدوانية، وتحسين حياة الفرد من خلال الأثر الذي يلعبه في خفض مختلف الأعراض السلوكية الغير مرغوبة التي تؤثر على مجرى حياته بالسلب، وعليه سنحاول إلقاء الضوء على أهمية ممارسة النشاط البدني وأثره على السلوك العدواني وكذلك الكشف عن الفروق في مستوى السلوك العدواني بين الأفراد الممارسين للنشاط الرياضي البدني والأفراد غير الممارسين.

وللإحاطة بالموضوع خصصنا جانباً للإشكالية والمفاهيم النظرية وقسم آخر للجانب الميداني .

1- طرح الإشكال

يعتبر النشاط الرياضي البدني حسب منظمة الصحة العالمية OMS أنه :«حالة من التوازن الجسدي والنفسي» (Aquatias & all, 2008, p. 509) فالنشاط البدني يبرز كعامل :

- توازن جسمي عن طريق التعويض عن الخمول البدني والإحساس بالراحة والرضا وتقدير الذات، هذا ما أكد عليه غزالي عبد القادر (2009) في دراسة له « علاقة النشاط الرياضي بصورة الجسم وأثرها على تقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين » على أن الممارسين للنشاط البدني الرياضي يختلف عنه عند الطلبة غير الممارسين، وكذلك تتأثر صورة الجسم عند الطلبة الجامعيين ايجابيا نتيجة ممارسة النشاط الرياضي (غزالي، 2009)

- عامل وقائي من بعض الأمراض والاضطرابات النفسية حيث تعتبر الأنشطة الرياضية وقائية أكثر منها علاجي في مرحلة الطفولة والمراهقة، هذا ما ذهبت دراسة Babiss (2009) Lindsay A, Gangwisch, James E « الرياضة كعامل وقاية للشباب المراهقين ضد الاكتئاب والتفكير بالانتحار بواسطة احترام الذات والدعم الاجتماعي »، حيث يرى أن الرياضة يمكن أن تحمي ضد الاكتئاب والتفكير بالانتحار من خلال تعزيز الثقة بالنفس وزيادة الدعم الاجتماعي (Babiss, 2009). كذلك اثبت نحال حميد (2009) في دراسته التي تحمل عنوان « دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تطوير النمو النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية » (نحال، 2009).

- كذلك يعتبر عامل مكافحة المشاكل النفسية التي يعاني منها الفرد زيادة على اعتباره علاج لبعض الاضطرابات النفسية من خلال برامج علاجي تعتمد على الرياضة بشكل أساسي، كما يعتبر أيضا عامل لإعادة التأهيل الاجتماعي للأشخاص ذوي الإعاقة (عاطفيه، معرفيه، حركيه) وتحسين نوعية حياتهم، وهذا ما يفسر ارتفاع إقبال الناس على الرياضة وممارستها حيث تشير الإحصائيات للسنوات العشرة الأخيرة أن (74 % _ 84 %) من السكان الفرنسيين يمارسون الرياضة (Aquatias & all, 2008, p. 510).

بالإضافة إلى ما سبق فالمشاركة في النشاط البدني بانتظام يوفر العديد من الفوائد الصحية كالوقاية من الأمراض المزمنة، ويحد من الضغوط والمشكلات النفسية، ويعمل على تعديل السلوكات الاجتماعية. كما أن ممارسة التمارين الرياضية تبعد الأفكار السلبية

التي تغذي القلق والاكتئاب، وتزيد من حدته هنا تشير فائزة بوغالية (2009) في دراستها « دور التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق والاكتئاب لدى المراهقين دراسة ميدانية لبعض ثانويات ولاية شلف » إلى التأثير الذي تلعبه الأنشطة الرياضية في التخفيف من القلق والاكتئاب لدى المراهقين، إذ نجد أن المراهق من خلال ممارسته للألعاب الرياضية يشعر لا إراديا بالارتياح النفسي، والأنشطة البدنية المبرمجة خلال الحصص الرياضية مهمتها الأصلية التخلص من الطاقة الزائدة التي يشعر بها الإنسان عامة، حيث يحتاج هذا الأخير إلى مجموعه من الأنشطة التي تمكنه من صرف هذه الطاقة التي إذا لم تصرف في المجال الرياضي ظهرت على شكل آخر كالسلوك العدواني وغيره.

وفي نفس هذا السياق أشار كل من رابحي عبد العزيز وبالبقي صالح (2012) في دراستهما « دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط » إلى أن للألعاب الجماعية دور أكبر في التخفيف من القلق مقارنة مع الألعاب الفردية، وأن حصة التربية الرياضية دور مهم في التخفيف من المشاكل لدى المراهقين.

وبالرجوع للدراسات السيكلوجية الحديثة نجدها تتكلم عن الدور البارز للنشاط البدني في التقليل من السلوك العدواني وزيادة الصحة النفسية، حيث أشار John Ragli (1990) أن هناك ارتباط وثيق بين ممارسة الرياضة وتحسن مجال الصحة النفسية بما في ذلك المزاج واحترام الذات، كما أن النشاط المفرط قد يؤدي إلى تغييرات ضاره للصحة وذلك إذا تم استخدامها بإفراط.

وتشير الدكتورة (2003 Hanraham) أن للنشاط الرياضي أثر ضد الاكتئاب وأن الجسم لا يعيش في استقلال عن الروح، وأكد المركز الكندي للأبحاث حول الظروف الفيزيائية ونمط الحياة أن النشاط الرياضي يمكن أن يساهم في تحسين الصحة العقلية وحتى في منع بعض الاضطرابات النفسية من خلال تحسين الثقة بالنفس، ومن الواضح أن النشاط البدني يقلل من أعراض القلق والاكتئاب بل هو ترياق ضد التوتر والضغط النفسي الذي يولد سلوكيات عدوانية كما تم إثبات أن لديه تأثير ايجابي على المزاج (carrière, 2003, p. 15)، وهذا ما أثبتته دراسة (2009 Margarida Gaspar) « تأثير النشاط البدني على القلق والاكتئاب »، حيث أشارت إلى عدة نقاط أهمها أن النشاط البدني يرتبط مع انخفاض ملحوظ في حالات القلق والاكتئاب (Gaspar & all, 2009).

في نفس السياق أوضح (1998) Craft, Lynett L, Landers, Daniel M. « تأثير التمارين على الاكتئاب السريري عن المرض العقلي » الأثر الفعال للتمارين البدنية للخفض من حدة الاكتئاب لدى الأفراد المصابين بالاكتئاب (Craft & Landers, 1998)، كما توصلت إلى نفس النتائج دراسة (2006) Harris et coll على عينة من 424 راشد لديه اكتئاب على مدة عشر سنوات، أوضحت أنه في كل تقييم (سنة 4 _ سنوات 10 سنوات) كانت النتيجة أن مستوى النشاط البدني المرتفع مرتبط مع مستوى منخفض من الكآبة (Aquatias & all, 2008, p. 515). ودراسة عادل عبد الله (1999) بعنوان «فعالية برنامج تدريبي سلوكي للأنشطة الجماعية المتنوعة في خفض السلوك العدواني للأطفال التوحدين» أظهرت فاعلية البرنامج التدريبي المستخدم، حيث ساعد البرنامج في خفض السلوك العدواني للأطفال المجموعة التجريبية وفقاً للمقياس المستخدم أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فلم يحدث لها أي تغيير وذلك باستخدام الاختبار القلبي والبعدي، كما ثبت استمرار أثر البرنامج بعد انتهاء تطبيقه توضح أهمية الأنشطة الجماعية في خفض السلوك العدواني وخاصة الأنشطة الرياضية، وهو ما أثبتته أيضاً دراسة عمر (2001) التي هدفت إلى تصميم برنامج رياضي مقترح للأطفال للتعرف على تأثيره على المشكلات السلوكية الآتية : السلوك العدواني، النشاط الزائد السلوك التوافقي وجاءت النتائج لصالح فعالية البرنامج في تعديل السلوك .

كما يعتبر النشاط البدني وسيلة لتدعيم الصحة النفسية للممارس فبالنسبة للناس الأصحاء الفائدة الأساسية منه هي الوقاية مقارنة بالأشخاص الذين يعانون من اضطرابات عاطفيه خفيفة أين النشاط الرياضي يعتبر علاج فعال لهم (15, 2003, p. 15), كما يتيح له حياة اجتماعيه تخضع للتنظيم والتوجيه، إذ أوضح (1985) chandler أنه يمكن لأي فرد أن يقوم بعمل رائع ومقنن من خلال التنظيم الفعال والمشاركة في النشاطات الاجتماعية والترويحية التي هي ضرورية للصحة النفسية، والتي تعتبر مصدر لمجابهة الأزمات النفسية التي تطرأ على الإنسان (فريحات، 2010) .

وبالتالي فللممارسة المستمرة للأنشطة الرياضية تأثير فعال في خفض والتقليل من حدة السلوكات العدوانية، وعلى هذا الأساس ينصح المختصون النفسيون بممارسة الرياضة وإدراجها في المؤسسات التعليمية بشكل مكثف كونها تهدئ النفس، تكسب الثقة بالنفس، تساعد على تفريغ الشحنات والضغوطات والعدوانية، وهو ما أكده الأمين (2008) في دراسته حول تأثير التربية البدنية على خفض السلوك العدواني لدى طلاب

المرحلة الثانوية التي توصلت إلى وجود انخفاض مستوى السلوك العدواني لدى عينة الطلاب الممارسين للتربية البدنية والرياضية عن الطلبة غير الممارسين.

بصفة عامه فإن الأنشطة الرياضية لها تأثير إيجابي على الفرد خاصة حالات الاضطرابات السلوكية والانفعالية أين توجه جملة من الباحثين لدراسة هذا الموضوع منها : دراسة بن قناب الحاج بعنوان « أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من ظاهرة السلوك العدواني لدى تلاميذ التعليم الثانوي »، ودراسة Reynes Eric, Lorant Jean بعنوان « أثر ممارسة رياضة الجو دو والكاراتيه على عدوانية الشباب الذكور » وهي دراسة طولية لمدة سنتين على (43) طفل ممارس لرياضة الجو دو والكاراتيه، وأثبتت النتائج أثر الرياضة في التحكم في العدوانية لديهم. كما أكدت دراسة اسعد نصيف سعد (1998) بعنوان « إعداد برنامج في اللعب الجماعي لتعديل السلوك اللاتوافقي لدى الأحداث الجانحين » وأسفرت النتائج عن وجود فرق دال إحصائيا قبل تطبيق البرنامج بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مجال السلوك العنيف، والمضاد للمجتمع، والسلوك المتمرد، والاضطرابات النفسية، ووجود فروق بعد تطبيق البرنامج على مقياس السلوك التوافقي. ودراسة بوسنان فاتح (2012) « دور التربية البدنية في التقليل من الشعور بالقلق لدى تلاميذ الطور الثانوي » التي أثبتت دور حصة التربية البدنية والرياضية للتقليل من حدة القلق عند المراهق (بوسنان، 2012)، ودراسة سليمة عبد الله السلطان وطارق سوادي عبد السادة (2009) اللذان قاما بدراسة مقارنة لنسبة القلق بين الطلبة الرياضيين وغير الرياضيين (السلطاني وسوادي، 2009).

من خلال هذا التقديم وبعد الاطلاع على الدراسات السابقة تبلى لنا مشكلة الدراسة التي تكمن في محاولة إبراز أهمية ممارسة النشاط الرياضي للفرد وتوضيح الفرق في السلوك العدواني لدى الطالب الجامعي، من هنا نطرح التساؤل العام الآتي:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السلوك العدواني لدى طلاب الجامعة بين الممارسين وغير ممارسين للنشاط الرياضي البدني؟
- ومنه يتفرع تساؤل فرعيين:
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السلوك العدواني لدى طلاب الجامعة الذكور الممارسين وغير ممارسين للنشاط الرياضي البدني؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السلوك العدواني لدى طالبات

الجامعة الإناث الممارسات والغير ممارسات للنشاط الرياضي البدني؟

2 فرضيات الدراسة

للإجابة عن هذه التساؤلات صغنا الفرضيات الآتية:

1-2 الفرضية العامة

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السلوك العدواني لدى طلاب الجامعة بين الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي البدني

2-2 الفرضيات الفرعية

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السلوك العدواني لدى طلاب الجامعة الذكور الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي البدني
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السلوك العدواني لدى طالبات الجامعة الإناث الممارسات والغير ممارسات للنشاط الرياضي البدني

3 أهداف الدراسة

تكمن أهداف الدراسة في الكشف عن الفروق في مستوى السلوك العدواني لدى طلاب الجامعة الممارسين للنشاط الرياضي البدني وغير الممارسين للنشاط الرياضي البدني لدى العينة ككل، ثم الكشف عن هذه الفروق بالنسبة لكل من الذكور والإناث على حدة.

4 المفاهيم الإجرائية:

1-4 السلوك العدواني

هو سلوك غير مقبول اجتماعيا، يمكن ملاحظته وقياسه ويظهر في صورة عدوان بدني أو لفظي وتتوفر فيه الاستمرارية والتكرار، وهو أي رد فعل يهدف إلى إلحاق الأذى بالذات وبالآخرين أو بالممتلكات (يحيى، 2000: 185) كما يعرف إجرائيا بأنه الدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي على مقياس السلوك العدواني لأمال أباضة.

2-4 النشاط البدني

يقصد به الباحثان ممارسة الرياضة في نادي رياضي معين من طرف أفراد العينة وتم تحديده من خلال طرح السؤال هل تمارس الرياضة في نادي معين ؟ وتم تقسيمه لبديلين : ممارس وغير ممارس.

3-4 الطالب الجامعي : هو الطالب المسجل نظاميا بطور اليسانس بجامعة أبو بكر

بلقايد بتلمسان.

5 الجانب النظري

1-5 السلوك العدواني

1-1-5 تعريفه

يعرفه بص (Buss 1961) بأنه: «سلوك يصدره الفرد لفظيا أو ماديا صريحا أو ضمنيا مباشرا أو غير مباشر ناشطا أو سلبيا ويترتب على هذا السلوك إلحاق الأذى البدني أو المادي بالشخص نفسه صاحب السلوك العدواني أو بالآخرين» (بدوي، 2001: 36).

يعرفه بيركوفيتش (Berkowitz 1962) بأنه: «أي نوع من السلوك سواء أكان بدنيا أو لفظيا والذي يصدر بقصد إصابة شخص ما بأذى» (فاروق، 2011: 122).

يعرفه بندورا (Bandura 1963) بأنه: «سلوك يهدف إلى إحداث نتائج تخريرية أو مكروهة أو إلى السيطرة من خلال القوة الجسدية أو اللفظية على الآخرين وهذا السلوك يعرف اجتماعيا أنه عدواني» (خالد، 2010: 9).

2-1-5 أشكال السلوك العدواني:

1-2-1-5 العدوان اللفظي: يشمل على مختلف أنواع الكلام مثل التهديد، التشهير، السب، الاستهزاء، الاحتقار (الزغلول، 2006: 168).

2-2-1-5 العدوان الجسدي: هو استخدام القوة الجسدية اتجاه الآخر باستخدام شيء كالعصا، الحصى رصاصة أو بدون ذلك كالضرب، الدفع، اللكم، العض (Tremblay et al, 2005: 83).

3-2-1-5 العدوان نحو الممتلكات: يقصد به تخريب ممتلكات الآخرين وإتلافها مثل تكسير وحرق أو سرقة الممتلكات والاستحواذ عليها.

4-2-1-5 العدوان الايجابي: يعتبر المحرك الأمثل للإنسان في أداء وظائفه مثلا في حالة الضغط أثناء القيام بعمل ما أين يوجد أجل محدد لإنجازه هنا تكون العدوانية ايجابية، وأحيانا يطلق عليها اسم التوكيد أو السلوك التوكيدي (leukeu, 2004: 6).

5-2-1-5 العدوان السلبي: نقول على سلوك عدواني أنه سلبي إذا كان يقود إلى التدمير وتخريب الأشياء أو يشكل تهديد للآخر أو يوجه نحو الذات (leukeu, 2004: 7).

3-1-5 النظريات المفسرة للعدوان

1-3-1-5 النظرية البيولوجية :

تركز على العوامل البيولوجية للكائن الحي مثل الصبغيات والهرمونات والغدد الصماء والأنشطة الكهربائية في المخ التي قد تكون مثيرة للعنف (زيادة، 2007: 27).

2-3-1-5 نظرية التحليل النفسي:

يرى فرويد أن العدوان سلوك غريزي يهدف إلى تصريف الطاقة العدائية الموجودة داخل الإنسان يجب إشباعها تماماً كالطاقة الجنسية التي تلح في الإشباع ولا تهدأ إلا إذا اعتدى على غيره بالضرب أو الإيذاء أو اعتدى على نفسه بالإهانة والتحقير، فينخفض توتره النفسي ويعود إلى اتزانه الداخلي (زيادة، 2007: 28). في حين ترى الفرويدية الحديثة أن العدوان يرجع إلى الصراعات الداخلية والمشاكل الانفعالية والمشاعر غير الشعورية بالخوف وعدم الأمان وعدم المواءمة والشعور بالنقص.

3-3-1-5 نظرية الإحباط :

يحدث العدوان نتيجة احباطات يواجهها الفرد، وهذه الأخيرة تقوم بالتحريض على القيام بالسلوك العدواني مما يجعل الفرد يلجأ إلى سلوكيات عدوانية موجه نحو المصدر المسبب للإحباط (زيادة، 2007: 29). وهنا يوصف العدوان بأنه مباشر وعندما لا يمكن توجيه العدوان نحو المصدر الأصلي للإحباط، فإنه يلجأ إلى توجيه العدوان نحو مصدر آخر له علاقة مباشرة أو رمزية بالمصدر الأصلي.

4-3-1-5 النظرية السلوكية :

هو سلوك متعلم إذا ارتبط بالتعزيز فإذا اعتدى الأخ الأكبر على أخيه الأصغر وحصل على ما يريد فإن احتمال تكرار السلوك العدواني يقوى (زيادة، 2007: 30).

5-3-1-5 نظرية التعلم الاجتماعي :

تفترض هذه النظرية أن الأفراد يتعلمون السلوك العدواني بنفس الطريقة التي يتعلمون بها أنماط السلوك الأخرى، وأن عملية التعلم هذه تبدأ بالأسرة حيث يرى هذا الاتجاه أن التربية والتنشئة الاجتماعية تلعب دوراً هاماً في تعلم الأفراد للأساليب السلوكية التي تمكنهم من تحقيق أهدافهم (عاطف صبري)

4-1-5 أسباب السلوك العدواني

للعُدوان أسباب نفسية واجتماعية وأخرى بيولوجية :

1-1-1-1 الأسباب النفسية: الحرمان الإحباط الانفعالات الشديدة كالغضب والخوف الصدمات النفسية السادية والتعصب ودافع القتال (سري، 2003: 43) .

1-1-1-2 الأسباب الاجتماعية التنشئة الاجتماعية الخاطئة منها أساليب المعاملة الوالدية الغير سوية كالإهمال، القسوة، العقاب، غياب الأب عن الأسرة، البيئة العدوانية، الرفض الاجتماعي والشعور بالتهديد (سري، 2003: 45).

1-1-1-3 الأسباب البيولوجية ارتفاع الهرمونات الذكورية، القوة العضلية ، العاهات، التشوهات، اضطراب نظام السيادة الهمسفيرية.

5 الإجراءات المنهجية:

1-6 عينة ومجتمع الدراسة:

تمثل مجتمع الدراسة في طلاب جامعة تلمسان شعبة علم النفس في طور الليسانس، أما عينة الدراسة فقد بلغت (120) فردا من كلا الجنسين.

جدول رقم (01) يمثل توزيع أفراد العينة حسب ممارسة النشاط والجنس

المجموع	ذكور	إناث	ممارسة النشاط الرياضي
60	44	14	ممارس
60	41	21	غير ممارس
120	85	35	المجموع

2-6 منهج الدراسة وأداة جمع المعلومات

استخدمت الدراسة المنهج الوصفي حسب ما يتناسب وطبيعة الدراسة، أما الأداة المستخدمة فقد اعتمدت الدراسة على مقياس السلوك العدواني والعدائي للشباب والمراهقين لأمال أباضة (2003)، ويشمل المقياس أربعة أبعاد هي :

- السلوك العدواني المباشر
- السلوك العدواني اللفظي
- العدائية
- الغضب

يشمل كل بعد على (14) بندا وتقع الإجابة على بنود المقياس في خمسة مستويات تتراوح بين (0-4) تتحدد بالتعبيرات المحددة لدرجة تكرار السلوك بالتعبيرات التالية (كثير

جدا، كثيرا، أحيانا، نادرا، إطلاقا) (4-3-2-1-0) الدرجة العالية تدل على مستوى عدواني عالي، والدرجة المنخفضة على المقياس تدل على مستوى عدواني منخفض.

ولتحديد مستوى النشاط البدني تم طرح سؤال مغلق هو :

هل تمارس نشاط رياضي بنادي معين ؟ نعم -لا وبالتالي تقسيمه إلى بديلين ممارس للنشاط البدني الرياضي وغير ممارس للنشاط البدني الرياضي.

3-6 الأساليب الإحصائية المستخدمة

تم استخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS لمعالجة البيانات المتحصل عليها واستخراج التكرارات، واستخراج المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، واختبار " T - test " لدراسة الفروق الموجودة بين الأفراد الممارسين وغير الممارسين في مستوى السلوك العدواني .

4-6 طريقة العمل:

بعد تحضير نسخ المقياس تم توزيعه على عينة البحث (120) طالب من جامعة تلمسان وذلك لجمع المعلومات اللازمة لانجاز البحث والإجابة عن التساؤلات المطروحة، حيث نطلب من أفراد العينة الإجابة على الأسئلة بوضع علامة X للإجابة المناسبة.

7- تحليل وعرض النتائج

1-7 عرض نتائج الفرضية الأولى

▪ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السلوك العدواني لدى طلاب الجامعة بين الممارسين وغير ممارسين للنشاط الرياضي البدني

للإجابة عن هذه الفرضية تم حساب ت- test وذلك للكشف عن الفروق في مستوى السلوك العدواني بين الأفراد الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي البدني لدى أفراد العينة ككل ، والجدول رقم (02) يوضح ذلك.

جدول رقم (02) يوضح نتائج اختبار « T-test » لدلالة الفروق في مستوى السلوك العدواني بين الأفراد الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي لدى أفراد العينة ككل.

ممارسة النشاط الرياضي	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
يمارس	60	86.38	28.20	8.22-	118	دال عند 0.05
لا يمارس	60	135.28	36.37			

يتضح من نتائج الجدول رقم (02) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السلوك العدواني بين الممارسين وغير ممارسين للنشاط الرياضي لدى أفراد العينة ككل، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (8.22 -) وهي أكبر من (ت) الجدولية (1.98) عند مستوى دلالة معنوية (0.05)، ودرجة حرية (118)، وهي جد دالة، وبالتالي فإن الفرق ذو دلالة إحصائية مما يؤكد عدم تحقق الفرضية الصفرية وقبول الفرض البديل القائل بوجود فروق في مستوى السلوك العدواني لصالح الأفراد الغير الممارسين للنشاط الرياضي. أي أن الأفراد الممارسين للنشاط الرياضي أقل عدوانية من الأفراد الغير ممارسين للنشاط الرياضي.

وبالتالي فإن للنشاط الرياضي الممارس أثر ايجابي على السلوك العدواني للفرد، حيث نلاحظ ذلك من خلال مقارنة المتوسطات الحسابية التي تبين فرق واضح بين المجموعتين الممارسة للنشاط الرياضي والذي بلغت قيمته (86.38) وغير الممارسة للنشاط الرياضي الذي بلغت قيمته (135.28) وهو فرق واضح ودال على اثر النشاط الرياضي البدني في التحكم وخفض العدوانية لدى الطالب الجامعي.

2-7 عرض نتائج الفرضية الثانية

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السلوك العدواني لدى طلاب الجامعة الذكور الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي البدني
- للإجابة عن هذه الفرضية تم حساب ت- test وذلك للكشف عن الفروق في مستوى السلوك العدواني بين الذكور الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي البدني ، والجدول رقم (03) يوضح ذلك.

جدول رقم (03) يوضح نتائج اختبار « T- test » لدلالة الفروق في مستوى السلوك العدواني بين الذكور الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي

ممارسة النشاط الرياضي	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
يمارس	44	90.02	39.15	4.43-	83	دال عند 0.05
لا يمارس	41	124.63	32.24			

من خلال قراءتنا لنتائج الجدول رقم (03) نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السلوك العدواني لصالح الغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي لدى الطلاب الذكور، حيث نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى الممارسة للنشاط الرياضي البالغ (90.02) أقل من المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية غير الممارسة للنشاط الرياضي البالغ قيمته (124.63)، كما أن قيمة (ت) المحسوبة بلغت (4.43 -) وهي أكبر من (ت) الجدولية (1.99) عند مستوى دلالة معنوية (0.05) ودرجة حرية (83) وهي دالة جدا، مما يؤكد عدم تحقق الفرضية الصفرية وقبول الفرض البديل القائل بوجود فروق في مستوى السلوك العدواني بين فراد العينة الذكور الممارسين للنشاط الرياضي والغير الممارسين للنشاط الرياضي. أي أن الذكور الممارسين للنشاط الرياضي أقل عدوانية من الذكور الغير ممارسين للنشاط الرياضي وبالتالي فإن للنشاط الرياضي الممارس اثر ايجابي على السلوك العدواني للذكور.

3-7 عرض نتائج الفرضية الثالثة

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السلوك العدواني لدى طالبات الجامعة الإناث الممارسات والغير ممارسات للنشاط الرياضي البدني
- للإجابة عن هذه الفرضية تم حساب ت- test وذلك للكشف عن الفروق في مستوى السلوك العدواني بين الإناث الممارسات والغير ممارسات للنشاط الرياضي البدني والجدول رقم (04) يوضح ذلك.

جدول رقم (04) يوضح نتائج اختبار « T- test » لدلالة الفروق في مستوى السلوك العدواني بين الإناث الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي البدني

ممارسة النشاط الرياضي	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
يمارس	14	86.64	18.38	0.73	33	غير دال عند 0.05
لا يمارس	21	78.42	37.67			

يتضح من نتائج الجدول رقم (04) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السلوك العدواني لدى الإناث الممارسات وغير ممارسات للنشاط الرياضي البدني، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (0.73) وهي أصغر من (ت) الجدولية (2.04) عند مستوى دلالة معنوية (0.05) ودرجة حرية (33) وبالتالي فهي غير دالة، أي لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية مما يؤكد تحقق الفرضية الصفرية التي تنص على عدم وجود فروق في مستوى السلوك العدواني لدى الإناث الممارسات للنشاط الرياضي وغير الممارسات للنشاط الرياضي.

أي أن للإناث الممارسات للنشاط الرياضي والإناث الغير ممارسات للنشاط الرياضي نفس مستوى السلوك العدواني، وبالتالي فإن النشاط الرياضي الممارس ليس له أثر على السلوك العدواني لدى الإناث .

8- مناقشة النتائج

أظهرت نتائج الجدول (2) و(3) أن مستوى الدلالة يساوي (0.00) وهذه القيمة أقل من القيمة المحددة في الفرضية وبالتالي يستنتج الباحثان وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)، بين الأفراد الممارسين للنشاط الرياضي البدني في مستوى السلوك العدواني لدى عينة الدراسة ككل وعينة الذكور لصالح الأفراد الغير ممارسين للنشاط الرياضي.

يرجع الباحثان هذه النتيجة إلى دور ممارسة النشاط البدني الرياضي في تعديل سلوك الطالب ، وتنشئة الفرد من جميع النواحي البدنية والعقلية والنفسية والانفعالية والاجتماعية ، وما تتيحه من استقرار نفسي وضبط للانفعالات ، وتخليص الفرد من الطاقة الزائدة والتخلص من الضغوطات النفسية المسببة للعدوانية.

حيث يرى فرويد أن العدوان سلوك غريزي يهدف إلى تصريف الطاقة العدائية

الموجودة داخل الإنسان التي يجب إشباعها تماماً كالطاقة الجنسية التي تلح في الإشباع، ولا تهدأ إلا إذا اعتدى على غيره بالضرب أو الإيذاء أو اعتدى على نفسه بالإهانة والتحقير فينخفض توتره النفسي ويعود إلى اتزانه الداخلي (زيادة، 2007)، وممارسة النشاط الرياضي البدني تساعد على تفريغ هذه الطاقة بشكل ايجابي دون اللجوء إلى إيذاء النفس أو الغير وإنما استثمارها في نشاطات تفيده جسدياً وعقلياً كما يقول أفلاطون العقل السليم في الجسم السليم.

كما أن للممارسة المستمرة للأنشطة الرياضية تأثير فعال في خفض والتقليل من حدة السلوكيات العدوانية، وعلى هذا الأساس ينصح المختصون النفسيون بممارسة الرياضة وإدراجها في المؤسسات التعليمية كونها تهدئ النفس، تكسب الثقة بالنفس، تساعد على تفريغ الشحنات والضغوطات والعدوانية.

اتفقت نتائج هذه الدراسة مع جميع نتائج الدراسات السابقة المذكورة سابقاً من حيث التأثير الايجابي للممارسة الرياضية على السلوك العدواني والصحة النفسية ككل، كدراسة بن قناب الحاج بعنوان « أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من ظاهرة السلوك العدواني لدى تلاميذ التعليم الثانوي »، ودراسة Reynes Eric, Lorant Jean بعنوان « أثر ممارسة رياضة الجو دو والكاراتيه على عدوانية الشباب الذكور » وهي دراسة طولية لمدة سنتين على 43 طفل ممارس لرياضة الجو دو والكاراتيه، وأثبتت النتائج أثر الرياضة في التحكم في العدوانية لديهم ودراسة حسن وخلف (2009). ودراسة عمر (2001) التي هدفت إلى تصميم برنامج رياضي مقترح للأطفال للتعرف على تأثيره على المشكلات السلوكية الآتية: السلوك العدواني، النشاط الزائد السلوك التوافقي وجاءت النتائج لصالح فعالية البرنامج في تعديل السلوك. ودراسة الأمين (2008) حيث أشارت النتائج إلى تأثير الممارسة الرياضية في خفض السلوك العدواني، ودراسة جابر (2008) حيث أشارت النتائج إلى الأثر الايجابي للممارسة الرياضية في تقليل العدوانية وتحسين السلوك الاجتماعي.

كذلك دراسة كل من رابحي عبد العزيز وبالباقى صالح (2012) « دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط حيث توصلت النتائج إلى أن للألعاب الجماعية دور أكبر في التخفيف من القلق مقارنة مع الألعاب الفردية، وان حصة التربية الرياضية دور مهم في التخفيف من المشاكل لدى المراهقين

ودراسة الفيومي (2000) حيث أشارت النتائج إلى تأثير البرنامج الرياضي المقترح على تحسين مفهوم الذات، وتأثيره الإيجابي على سلوك العدوانية والانطوائية والعناد والتذمر. أما بالنسبة لنتائج الفرضية الثالثة والتي توصلت إلى عدم وجود فروق في مستوى السلوك العدواني بين الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي البدني، فمن خلال ملاحظة المتوسطات الحسابية نجدها منخفضة مقارنة بالذكور، وهي تقع في الدرجة المنخفضة من السلوك العدواني وهذا راجع إلى الفروق بين الجنسين في السلوك العدواني، حيث تعتبر الإناث أقل عدوانية من الذكور (حمادي، 2009) ويلجأ إلى استخدام العدوان الغير مباشر واللفظي على عكس الذكور الذين يستخدمون العدوان المباشر والجسدي حيث يعتبر النشاط البدني الرياضي أكثر فاعلية معه مقارنة بالعدوان اللفظي، هذا ما يفسر عدم تأثير ممارسة الرياضة على السلوك العدواني الغير المباشر واللفظي لدى الإناث.

خلاصة:

النتائج المتوصل إليها من خلال أدوات البحث المستعملة والمطبقة على طلاب الجامعة في مرحلة الليسانس تتمثل فيما يلي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى طلاب الجامعة الممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي في مستوى السلوك العدواني لصالح الطلاب الغير الممارسين
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى طلاب الجامعة الذكور الممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي في مستوى السلوك العدواني لصالح الطلاب الغير الممارسين
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى طالبات الجامعة الممارسات والغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي في مستوى السلوك العدواني.

وبالتالي فإن ممارسة النشاط البدني الرياضي له دور كبير وفعال في خفض والتحكم في السلوك العدواني لدى الأفراد والرفع من مستوى الصحة النفسية لديهم والتخلص من القلق والضغوطات المسببة للسلوك العدواني.

قائمة المراجع

- لزغلول، عبدالرحمن. (2006). الاضطرابات الانفعالية والسلوكية لدى الاطفال، عمان: دار الشروق
- بدوي، زياد احمد. (2001). فاعلية برنامج ارشادي قائم على فن القصة في خفض السلوك

- العدوانى لدى المعاقين عقليا القابلين للتعلم، رسالة ماجستير، الجامعة الاسلامية بوغالية فايزة. (2009). تاريخ الاسترداد 10 1، 2013، من bu.univ.chlef.dz.
- حمادي، فتيحة. (2009). الفروق بين الجنسين في السلوك العدواني، مجلة العلوم الإنسانية، 32(أ). 109-121.
- حميد نحال. (2009). دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تطوير النمو النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. شلف: جامعة شلف..
- خالد، عز الدين. (2010). السلوك العدواني عند الاطفال، عمان: دار اسامة للنشر
- زيادة، احمد رشيد عبدالرحيم. (2007). العنف المدرسي، عمان: الوراق للنشر
- سليمة السلطاني، وعبدالسادة سوادي. (2009). مقارنة نسبة القلق بين الطلبة الرياضيين وغير الرياضيين. مجلة علوم الرياضة ، 126-144.
- سري، اجلال محمد. (2003). الامراض النفسية الاجتماعية، القاهرة: عالم الكتب
- زيادة، احمد رشيد عبد الرحيم (2007) العنف المدرسي، عمان: الوراق للنشر.
- صبري، عاطف. ورقة عمل بعنوان «العنف المدرسي: نظريات مفسرة أسباب آثار حلول واقتراحات للتخفيف من ظاهرة العنف المدرسي» تم الاسترداد يوم 01-05-2014 من : <http://www.shatharat.net/vb/showthread.php?t=8443>
- عبدالعزيز رابحي، وصالح بالباقي. (2012). دور حصة الرياضة البدنية والرياضية في التخفيف من القلق النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط. ورقلة: جامعة ورقلة.
- عبدالقادر غزالي. (2009). علاقة النشاط البدني الرياضي بصورة الجسم واثرها على تقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين. شلف: جامعة شلف
- عمار فريحات. (2010). درجة فاعلية ادارة الوقت لدى طالبات كلية علجون الجامعية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي. مجلة الجامعة الاسلامية ، 18 (الثاني)، 447-478.
- فاتح بوسنان. (2012). دور التربية البدنية في التقليل من القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي. الجزائر: جامعة الجزائر 3.
- فاووق، مصطفى اسامة. (2011). مدخل الى الاضطرابات السلوكية والانفعالية: الاسباب التشخيص العلاج، عمان
- يحيى، خولة احمد. (2000). الاضطرابات السلوكية والانفعالية، عمان: دار الفكر للطباعة
- Aquatias, s., & all. (2008). *Activité physique contextes et effets sur la santé.*

paris: Inserm.

-Babiss, L. A. (2009, octobre). Sports Participation as a Protective Factor Against Depression and Suicidal Ideation in Adolescents as Mediated by Self-Esteem and Social Support. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics* , 30 (5), pp. 376384-.

- Carrière, a. (2003). les bienfaits psychologiques de l'activité physique. *psychologie Québec* , pp. 1517-.

- Craft, L. L., & Landers, D. M. (1998, décembre). the effect of exercise on clinical depression and depression resulting from mental illness: A meta-analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology* , 20 (4), pp. 339357-.

- Gaspar, M., & all. (2009, mai). Effet de l'activité physique sur l'anxiété et la dépression. *La Presse Médicale* , pp. 734739-.

- Lekeu, R & all (2004). *l'agressivité chez les personnes âgées*. Bruxelles : Kluwer

- Raglin, j. (1990, 6). Exercise and mental health. *Sports Medicine* , 9 (6), pp. 323329-.

- Thibault, G. (2000). *L'activité phisique déterminant de la santé des jeunes*. Québec: Gouvernement de québec.

-Tremblay, r., Hartup, w., & Archer, j. (2005). *developmental origins of aggression*. new york: the guilford press

الملحق

مقياس السلوك العدواني والعدائي لدى الشباب والمراهقين

عزيزي الطالب، إليك مجموعة من السلوكيات المعتادة لدى كل فرد حدد درجة انطباقها عليك من خلال وضع علامة (X) في العمود المحدد لدرجة تكرار السلوك لديك وليست هناك إجابة خاطئة وأخرى صحيحة بل هي تساعدك على فهم أكثر لشخصيتك .

جميع المعلومات الخاصة بك سرية ولن تستخدم إلا لأهداف الدراسة

العبارات	كثيرا جدا	كثيرا	أحيانا	نادرا	إطلاقا
في بعض المواقف لا أستطيع ضبط اندفاعي لضرب شخص آخر					
عندما يثيرني شخص آخر اندفع لضربه					
أحب مشاهدة المصارعة والملاكمة					
استخدم العنف لحماية حقوقي					
عندما اغضب أقوم بتعطيم بعض الأشياء					
اهدد الأفراد المحيطين بي					
عندما يعتدي علي شخص يكون ردي عليه بدرجة أكثر عنفا					
أتشاجر بدون سبب كافٍ					
أفكر في إيذاء شخص ما بدون سبب جوهري					
أؤذي الحيوانات وأعذبها					
أرغب في إتلاف ممتلكات الآخرين					
إذا تشاجر أصدقائي مع آخرين أشاركهم بدون سبب كافٍ					
استمتع بإيذاء من أحب					
لا أشعر براحة نفسية إلا عندما أرد أي إساءة بأكبر منها مباشرة					
استخدم ألفاظ سيئة عندما اختلف مع الآخرين					
أميل للمجادلة والنقاش					
عندما يضايقني أي فرد أخبره عن رأيي فيه بصراحة					
إذا أهانني شخص لفظيا أرد عليه بأكبر منها					
يصفني أصدقائي بالي مجادل					
لا أراعي شعور الآخرين أثناء حديثي معهم					
استخدم ألفاظا تثير من حولي					
أسخر من آراء الآخرين					
عندما اختلف مع أصدقائي أخبر الآخرين عن أخطائهم					
إن مبدئي في الحياة رد الاهانة بالمثل					

					أرد على الإساءة مباشرة لكي لا اظهر ضعيف
					اذكر الأفراد بأخطائهم أمام الآخرين
					أسيئ لفظيا للآخرين بدون سبب كافي
					لا أعطي الفرصة لغيري في الحديث والحوار
					اشعر أن الآخرين يخططون لإيذائي بدون علمي
					اشك في الصداقة الزائدة
					اخطأ لأذبة المحيطين بي بسرعة تامة
					أثير التوتر والخوف بين أصدقائي بسهولة
					افعل عكس ما يطلب مني
					استمتع عند مشاهدة المقاتلة بين الحيوانات
					اشعر بالفرح إذا اختلف زملائي
					انتقد نفسي على كل تصرفاتي
					اعتقد أن الأفراد يتصادقون للاستفادة من الآخرين
					اشعر بالقوة عندما اعمل عكس ما يطلب مني
					يخطط الناس ضدي لذلك لا أحقق الانجاز الذي أستطيعه
					اشعر أنني ارتكب خطأ ما
					اشعر أن الناس يغارون من أفكارتي
					انتقد الآخرين على كل تصرفاتهم
					اشعر أنني متقلبة المزاج
					من الصعب علي ضبط مزاجي
					اغضب بسرعة إذا ضايقتني أي فرد
					اشعر بالضيق من عادات المحيطين بي
					أتضايق عندما ينتقدني الآخرين
					من الصعب علي التخلص بسهولة مما يؤلمني
					اشعر فجأة بأنني على وشك الانفجار
					لا أستطيع تحمل هفوات الآخرين وأخطائهم
					أتضايق واحزن إذا أخطأ المحيطون بي وان كانت أخطاؤهم بسيطة
					تغضبني عادات بعض أفراد أسرتي
					ينفذ صبري بسهولة عند التعامل مع الآخرين
					اغضب وارد على من ينتقدني
					اغضب بسرعة إذا لم يفهمني الآخرون
					اشعر بالضيق والحزن فجأة وبدون سبب