

النشاط البدني الرياضي وأثره في التقليل من العنف بين المراهقين

دراسة ميدانية ببلدية تيزي نبشار

بن يوسف وليد¹ /د/ جامعة أم البواقي / benyoucef.oualid@univ-oeb.dz

الأطرش زوبير² /د/ جامعة أم البواقي / zoubir_l@yahoo.fr

بولحليب مبروك³ /د/ جامعة محمد الصديق بن يحي جيجل / bmabrouk376@gmail.com

Abstract:

Sans aucun doute, le jeune a de multiples énergies qui, si elles ne sont pas investies de la bonne manière, se transforment en être. qui agit au hasard par exploration et réalisation de soi, et si la société ne contient pas d'adolescents et est sécurisée la communauté qui l'entoure fait que les deux choses se produisent.

ouvrir des clubs et des centres pour les jeunes et habituer les adolescents aux activités sociales est très important pour transmettre sereinement la famille et la société.

l'approche descriptive a été utilisée et un échantillon de 160 adolescents pratiquant et non pratiquant une activité physique sportive- Tizi-Nebchar- Sétif.

ils ont répondu à l'échelle de la violence chez les adolescents Abboud et Abboud (2003), composée de (30) items qui mesurent trois dimensions : (violence envers soi, envers autrui, propriété).

le chercheur a conclu qu'il y a un effet des activités physiques sportives dans la réduction de la violence chez les adolescents dans toutes les dimensions de l'échelle en faveur de l'échantillon pratiquant une activité physique sportive.

ملخص:

لا شك أن لدى الناشئة طاقات متعددة إن لم تستثمر بطريقة جيدة تحول إلى كائن يتصرف بعشوائية بدافع الاستكشاف وتحقيق الذات، وأن لم يقم المجتمع باحتواء المراهقين، وتأمين "دور الرعاية اللاصفية" والنوادي والعمل التطوعي في المؤسسات الخيرية والاجتماعية تحول إلى كائن كاسر يعتمد الإثارة والشغب، ويذيق المجتمع من حوله الأزمين.

فتح النوادي، والمراكز الخاصة بالشباب وتعويد المراهقين على الأنشطة الاجتماعية هام جدا لتمرير بسلام على الأسرة والمجتمع. تم استخدام المنهج الوصفي، وتم اختيار عينة قدرها 160 مراهق ممارس وغير ممارس للنشاط البدني الرياضي ببلدية تيزي نبشار- سطيف.

قاموا بالإجابة على مقياس العنف لدى المراهقين لعبود وعبود (2003) يقيس ثلاثة أبعاد هي (العنف الموجه نحو الذات، الموجه نحو الآخرين، الموجه نحو الممتلكات) وتوصل الباحث إلى وجود أثر للأنشطة البدنية الرياضية في التقليل من العنف بين المراهقين في كل أبعاد المقياس لصالح العينة الممارسة للنشاط البدني الرياضي.

1- مقدمة واشكالية البحث:

تعد مشكلة العنف من أكثر المشاكل تعقيدا، وأكثرها خطورة على الفرد والمجتمع، فهي ظاهرة مثيرة للاهتمام خاصة وأنها أصبحت في الآونة الأخيرة في تزايد مستمر ومست كل فئات المجتمع الكبير والصغير، وهي ظاهرة مستفحلة وخاصة لدى فئة المراهقين.

يعتبر سلوك العنف بين المراهقين ظاهرة سلوكية واسعة الانتشار، وهو سلوك ذو أبعاد نفسية، واجتماعية، واقتصادية، حيث يظهر داخل هذه المؤسسات التربوية على شكل تخريب للأثاث المدرسي، وعدم احترام القانون الداخلي للمؤسسة وغيرها من السلوكيات السلبية التي تؤثر على العملية التعليمية التعلمية بالنسبة للتلاميذ، كما يظهر أيضا بين المراهقين الشباب في الشوارع خاصة.

ونظراً لكون مرحلة المراهقة فترة نمو حيوي سريع لجميع المظاهر، فإنها مرحلة التمرد والعصيان والتقلب وكثرة الصراعات وعدم الاستقرار وشدة الحساسية، كما تعتبر المرحلة التي تزداد حدة السلوكيات السلبية، بالإضافة إلى تحمل هذا الفرد المراهق بعض المسؤوليات التي تكون على عاتقه مما قد ينجم عنها بعض الضغوطات النفسية التي تسبب له بعض المشاكل النفسية. (العقاد، 2001، 77)

ومن المؤكد أن المراهق بحكم المرحلة التي يعيشها يحتاج لمتنفس وجو يبرز من خلاله قدراته البدنية والنفسية والمعرفية، حتى يتسنى له قضاء وقت فراغه وهذا لا يكون إلا من خلال ممارسته للنشاط البدني الرياضي بكل أشكاله.

ومن هذا المنطلق ارتأى الباحثين أن يخوضوا في غمار هذه الدراسة والتي تدرس تأثير النشاط البدني الرياضي في التقليل من العنف بين المراهقين وهذا ما أدى بالباحث إلى طرح التساؤل التالي:

- هل للنشاط البدني الرياضي أثر في التقليل من العنف بين المراهقين ببلدية تيزي نبشار؟
2- التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين الممارسين للنشاط البدني الرياضي وغير الممارسين في متغير العنف نحو الذات ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين الممارسين للنشاط البدني الرياضي وغير الممارسين في متغير العنف نحو الآخرين ؟
 - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين الممارسين للنشاط البدني الرياضي وغير الممارسين في متغير العنف نحو الممتلكات ؟
- 3- فرضيات الدراسة:
1-3- الفرضية العامة:

للنشاط البدني الرياضي أثر في التقليل من العنف بين المراهقين ببلدية تيزي نبشار.
2-3- الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين الممارسين للنشاط البدني الرياضي وغير الممارسين في متغير العنف نحو الذات لصالح العينة الممارسة.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين الممارسين للنشاط البدني الرياضي وغير الممارسين في متغير العنف نحو الآخرين لصالح العينة الممارسة.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين الممارسين للنشاط البدني الرياضي وغير الممارسين في متغير العنف نحو الممتلكات لصالح العينة الممارسة.
- 4- أهداف الدراسة:

- معرفة الفروق الموجودة بين المراهقين الممارسين للنشاط البدني الرياضي وغير الممارسين في متغير العنف نحو الذات.
- معرفة الفروق الموجودة بين المراهقين الممارسين للنشاط البدني الرياضي وغير الممارسين في متغير العنف نحو الآخرين.
- معرفة الفروق الموجودة بين المراهقين الممارسين للنشاط البدني الرياضي وغير الممارسين في متغير العنف نحو الممتلكات.
- التعرف على طبيعة العنف القائم بين المراهقين فيما بينهم.
- توعية المراهقين بخطورة هذه الظاهرة على المجتمع والمستقبل.

5- المنهج المتبع في الدراسة:

بما أنه يغلب على هذه الدراسة الطابع التربوي، أدى الباحث إلى استخدام المنهج الوصفي الذي يراه مناسباً للدراسة والذي يستند إلى أسس منهجية. وكما لا

يخفى علينا أن المنهج الوصفي " هو طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي للوصول إلى أغراض محددة لوضعية اجتماعية معينة، أو هو طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع معلومات مقننة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة. (صلاح الدين شروخ، 2003، 150)

كما يتناول المنهج الوصفي الأبحاث والدراسات التي تبحث فيما هو كائن الآن في حياة الإنسان أو المجتمع من ظواهر وأحداث وقضايا معينة، ويستخدم هذا المنهج طرقًا وأدوات لجمع الحقائق والمعلومات والملاحظات. (عزيز داود، 2011، 6)

6- عينة الدراسة:

بلغت عينة الدراسة 160 مراهق تم اختيارها بطريقة قصدية سواء عينة الممارسين للنشاط البدني الرياضي أو الغير ممارسين ببلدية تيزي نبشار وكانت توزيعها كما هو موضح في الجدول:

جدول رقم (01) يوضح توزيع أفراد العينة.

الممارسين للنشاط الرياضي	الغير ممارسين للنشاط الرياضي
80	80

7- أدوات الدراسة:

تم استخدام مقياس العنف لدى المراهقين لعبود وعبود (2003): يعد هذا المقياس من أفضل المقاييس التي تقيس سلوك العنف لدى المراهقين ومن أحدثها ويشتمل على ثلاثة أبعاد رئيسية هي:

- العنف نحو الذات: ويندرج تحته 10 عبارات
- العنف نحو الآخرين: ويندرج تحته 10 عبارات.
- العنف تجاه الممتلكات: ويندرج تحته 10 عبارات.

7-1- صدق وثبات أداة الدراسة:

تم حساب معامل الثبات باستخدام معامل "ألفا كرونباخ" والذي بلغ (0.93) وهو معامل قوي، يدل على أن المقياس يتميز بدرجة عالية من الثبات.

كما تم حساب صدق المقياس عن طريق توزيع بعض الاستمارات على مجموعة من المحكمين المتخصصين في علم النفس وعلم الاجتماع والتربية البدنية والرياضية من جامعات ولاية باتنة والجزائر العاصمة وجامعة سطيف والبالغ عددهم 09 محكمين،

وهذا للتأكد من ملائمة المقياس لموضوع الدراسة، وكانت النتائج أن تم قبول هذا المقياس بصورته الكاملة.

أما الصدق الذاتي فيمكن استخراجها من معامل الثبات لأن الاختبار الصادق يكون ثابتاً دائماً $0.93 = 0.96$ ، وهذا يعني أن الاختبار صادق.

8-- العمليات الإحصائية المستخدمة:

لكل بحث علمي تقنيات إحصائية خاصة به، ونظراً لطبيعة بحثنا هذا فسيتم استخدام مجموعة من التقنيات الإحصائية عن طريق برنامج الإحصاء (spss) وهو برنامج يقوم بالتحليلات الإحصائية البسيطة والمعقدة للبيانات، خاصة في حالة العينة الكبيرة" (محمد بلال الزغي، 2006، 12)

وقد تم استخدام معامل "ألفا كرونباخ" لحساب ثبات الاستبيان واختبار الصدق الذاتي لدراسة صدق الأداة، كما تم استخدام اختبار الفروق بين المتوسطات (T test) بين عينتين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي.

9- عرض نتائج الدراسة:

1-9- عرض نتائج الفرضية الأولى:

جدول رقم(02): يبين دلالة الفروق الإحصائية بين المراهقين الممارسين للنشاط البدني الرياضي والمراهقين غير الممارسين في العنف نحو الذات.

العنف نحو الذات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة	الدلالة
ممارسين	25.65	3.45	158	3.92	0.05	0.00	
غير ممارسين	23.36	3.90				دال	

من نتائج الجدول رقم (02) والخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية الموجودة بين المجموعتين الممارسة للنشاط البدني الرياضي وغير ممارسة، بالنسبة لبعث العنف نحو الذات، تشير النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين. حيث أسفرت النتائج المتعلقة بالعنف نحو الذات أن قيمة (ت) المحسوبة تساوي (3.92) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولة والتي تساوي (1.96) عند درجة الحرية (158) في مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي نستنتج التأثير الملحوظ للنشاط البدني الرياضي في التقليل من العنف نحو الذات لدى المراهقين، ومن خلال المتوسطات الحسابية نلاحظ

أيضاً هذا التأثير حيث بلغ متوسط الحسابي للمجموعة الممارسة إلى (25.65) بينما المجموعة الغير ممارسة فيساوي (23.36) وهذا ما يؤكد الفروق الموجودة بين المجموعتين.

هذا ما جعلنا نستنتج أن النشاط البدني الرياضي يساعد بشكل كبير في التقليل من السلوكيات السلبية نحو الذات، فالمرهق الذي يمارس هذا النشاط يتغير سلوكه بالإيجاب كما تساعد هذه الأنشطة في سد الفراغ الذي يشعر به المراهق، كما يصبح المراهق الممارس لهذا النشاط بحسن التعامل مع مختلف المواقف التي يتعرض لها ويتملك أعصابه.

بينما المراهقين الغير ممارسين يتميزون باستعمال العنف نحو الذات مقارنة بزملائهم الممارسين، وهذا راجع إلى عدم القدرة على طرح الطاقة الزائدة مما يجعلهم يستعملون الألفاظ السيئة والشتيم على بعضهم بمجرد التعرض للغضب أو موقف ما.

2-9- عرض نتائج الفرضية الثانية:

جدول رقم(03): يبين دلالة الفروق الإحصائية بين المراهقين الممارسين للنشاط البدني الرياضي والمراهقين الغير ممارسين في العنف نحو الآخرين.

العنف نحو الآخرين	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة	الدلالة
		34.08	4.26	158	13.47	0.05	0.02 دال
		25.49	3.78				

من نتائج الجدول رقم(03) والخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية الموجودة بين المجموعتين الممارسة للنشاط البدني الرياضي والغير ممارسين، بالنسبة لبعد العنف نحو الآخرين، تشير النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين.

نلاحظ أن قيمة "ت" المحسوبة تساوي (13.47) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولة والتي تساوي (1.96)، عند درجة الحرية (158) وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)، أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين الممارسين للنشاط البدني الرياضي والغير ممارسين في استخدام العنف نحو الآخرين، هذا يعني أن النشاط البدني الرياضي له تأثير كبير وملحوظ في التقليل من العنف نحو الآخرين، ومن خلال المتوسطات الحسابية نلاحظ أيضاً هذا التأثير الملحوظ حيث بلغ متوسط الحسابي

للمجموعة الممارسة إلى (34.08) بينما المجموعة الغير ممارسة فيساوي (25.49) وهذا ما يؤكد الفروق الموجودة بين المجموعتين.

يمكن تفسير هذه النتائج إلى الأهداف التي ترمي لها الرياضة أثناء المنافسة أو الظروف المواتية التي تسمح بخلق جو المنافسة واحترام القوانين والروح الرياضية بين الزملاء من خلال تقبل الهزيمة والفوز، فالتربية البدنية والرياضية تهدف إلى إكساب الفرد مختلف السلوكيات الإيجابية مما يجعل المراهق الممارس لا يستخدم السلوك السلبي خاصة العنف ضد الآخرين.

3-9- عرض نتائج الفرضية الثالثة:

جدول رقم (04): يبين دلالة الفروق الإحصائية بين المراهقين الممارسين للنشاط البدني الرياضي و المراهقين الغير ممارسين في العنف نحو الممتلكات.

العنف نحو الممتلكات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة	الدلالة
	الممارسين	27.04	4.78	158	2.27	0.05	0.04 دال
	غير ممارسين	25.49	3.78				

من نتائج الجدول رقم (04) والخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية الموجودة بين المجموعتين الممارسة للنشاط البدني الرياضي والغير ممارس، بالنسبة لبعد العنف نحو الممتلكات، تشير النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين.

نلاحظ أن قيمة "ت" المحسوبة تساوي (2.27)، وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولة التي تساوي (1.96)، عند درجة الحرية (158) وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05)، أي أنه هناك تأثير ملحوظ وكبير للأنشطة البدنية والرياضية في التقليل من العنف نحو الممتلكات بين المراهقين، ومن خلال المتوسطات الحسابية نلاحظ أيضا هذا التأثير حيث بلغ متوسط الحسابي للمجموعة الممارسة إلى (27.04) بينما المجموعة الغير ممارسة فيساوي (25.49) وهذا ما يؤكد الفروق الموجودة بين المجموعتين. من خلال ما سبق نستنتج أن ممارسة الأنشطة والرياضية لها تأثير كبير في التقليل من السلوكيات السلبية وخاصة العنف على الممتلكات الخاصة أو العمومية، كما تعمل على تحسين الصفات الخلقية للفرد مما يؤدي به إلى تجنب استعمال العنف ضد الممتلكات.

فاحتكاك المراهقين مع بعضهم البعض يؤدي إلى ظهور بعض المشاكل وهذا بسبب تعدد توجهاتهم وتتقاطع المصالح فيما بينهم هذا ما يؤدي إلى وجود صراع بينهم، ومن خلال الجماعات التي تظهر يقوم هؤلاء المراهقين بالاعتداء على ممتلكات الزملاء أو الممتلكات العمومية، ولكن ممارسة الأنشطة الرياضية تشعر الفرد أو الجماعة بالترويح لبعث المتعة والفرح والتخفيف من مختلف الضغوط التي يتعرض لها المراهق .

10- مناقشة وتحليل نتائج الدراسة الميدانية في ضوء الفرضيات:

10-1- تحليل النتائج في ظل "الفرضية الأولى" لموضوع الدراسة:

بعد جمع النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الأداة المستخدمة في الدراسة

يمكن الاستنتاج بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين والغير ممارسين للنشاط

البدني الرياضي في ظاهرة العنف نحو الذات لصالح التلاميذ الممارسين.

هذا ما يؤكد التأثير الملحوظ الذي تلعبه الأنشطة البدنية والرياضية في تحسين سلوكيات

المراهق من جميع النواحي، فالرياضة التي تمارس في إطار منظم تساعد الفرد في النضج

الانفعالي كما تساعده أيضا على التحكم في النفس أثناء اللعب وتقبل النتائج مهما كانت

بهدهوء وعدم الانفعال، خاصة عندما يرتكب زملاءه بعض الأخطاء أو حينما يحاسب

اللاعب على الخطأ يعتقد أنه لم يرتكبه، ويعتبر هذا علامة من علامات النضج الانفعالي.

قد أكدت دراسة الباحث (كحلي كمال، 2009) أن هناك فروق بين التلاميذ

الممارسين والغير ممارسين في بعض السلوكيات منها العنف بين الذات، لأن التلميذ الذي

يمارس حصة التربية البدنية والرياضية يتميز عن غيره في عدة سلوكيات وخاصة المتعلقة

بالعوامل النفسية الانفعالية والغضب وهذا بالتحكم في أفعاله وأقواله.

فعن طريق النشاط الرياضي يستطيع الفرد صرف الطاقة الزائدة في بعض

الأنشطة الخاصة بها، سواء كانت هذه الأنشطة فردية أو جماعية، كما يكتسب التلميذ

العلاقات الجيدة والإيجابية مع زملائه أثناء المنافسة الشريفة والتعامل الجيد مع مختلف

المواقف التي يواجهها، فالمسابقات التي تنظم من طرف الأستاذ داخل المؤسسة التربوية

مثل الدورات الرياضية تكسب التلاميذ أجواء تنافسية تتسم بالتشجيع والتحفيز من

طرف بعض الزملاء مما تكسبهم حسن التلطف بألفاظ حسنة من أجل تحقيق الفوز.

كما تلعب التربية البدنية دورا كبيرا في مرحلة المراهقة فهي تعتبر المنتفخ الذي يلجأ إليه التلاميذ كما تعتبر فضاء واسع لهم ملأ الفراغ وتفادي الانحرافات الأخلاقية، وهي مجال لتفريغ الطاقة الزائدة وتجعله متوازنا نفسيا واجتماعيا، فأجواء اللعب تجعل التلميذ يستطيع أن يخرج كل ما في نفسه مما يساعده على إخراج هذه الطاقة السلبية وبعد هذا تصبح هذه الطاقة إيجابية مما يتحسن سلوك التلميذ سواء مع زملائه في المدرسة أو خارجها مما يجعلنا نحكم أن التربية البدنية والرياضية ومختلف برامجها تؤثر بالإيجاب على السلوك اللفظي للتلميذ، من خلال التحكم في الألفاظ والتكلم مع الزملاء بشكل حسن والتعامل مع مختلف المواقف التي تواجهه في الحياة اليومية.

في هذا الصدد أكد (الشهري، 2003) أن التلميذ في المدرسة لا يتوفر على قسط كبير من الحرية والشعور بالمسؤولية، ومثل هذا المناخ المدرسي السلبي الذي يجعل التلميذ يشعر بالضيق والتوتر، ما يجره أحيانا إلى سلوك العنف واستعمال العنف نحو الذات. كما يؤكد الباحث (واضح أحمد الأمين، 2005) في دراسته لأهمية وتأثير الأنشطة البدنية والرياضية في خفض السلوكيات العنيفة للتلاميذ داخل المؤسسات التربوية، كما تلعب الدراسات السيكولوجية دورا بارزا في الصحة النفسية وعنصرها هام بتكوين الشخصية الناضجة السوية كما أنها تعالج كثيرا من الانحرافات النفسية بغرض تحقيق التوازن النفسي وتربية الطفل على الجرأة والشجاعة والثقة بالنفس والصبر والتحمل.

10-2- تفسير النتائج في ظل "الفرضية الثانية" لموضوع الدراسة:

بيّنت نتائج الدراسة بأن هناك فروق بين المراهقين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي في التقليل من العنف نحو الآخرين لصالح الفئة الممارسة. هذا قد يكون راجع إلى دور هذه الأنشطة الرياضية من الناحية السلوكية والاجتماعية في تحسين العلاقة بين المراهقين، وكذا دورها في تحسين سلوك الفرد نفسه، حيث عن طريق هذه الأنشطة قد تقلل من الضغوط النفسية وتحسن في التعامل مع مختلف المحيطين به مما يجعله لا يتميز باستعمال العنف مع زملائه.

لذا يمكن القول أن تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة لها دور إيجابي في كثير من الأحيان في التقليل من العنف على الآخرين لأنها تعمل هذه الأنشطة على توطيد العلاقات الاجتماعية وهذا من خلال التعاون للوصول إلى تحقيق نتيجة أو الفوز أثناء

الأنشطة التنافسية، كما تزرع هذه الأنشطة التعاون والتآزر وتحمل المسؤولية في اتخاذ القرارات أثناء الممارسة خاصة، وقد أكد (أمين أنور الخولي، 1996) أن الأنشطة الرياضية تساهم في الإخاء وهي أقوى وسيلة لتعارف الأفراد على بعضهم البعض وتساهم في فهم العلاقات الاجتماعية والتكيف معها، كما تحقق هذه الأنشطة تنشئة سوية للتلاميذ خالية من التعصب والسلوكيات السيئة.

3-2- تفسير النتائج في ظل "الفرضية الثالثة" لموضوع الدراسة:

بعد تحليل نتائج المحور الثالث يمكن أن نستنتج بوجود فروق بين المراهقين الممارسين للنشاط البدني الرياضي والغير ممارسين في العنف نحو الممتلكات، وقد يكون هذا لأهمية النشاط الرياضي من خلال أنشطته المختلفة الفردية والجماعية في إتاحة الخبرات والقيم النفسية والاجتماعية والجمالية التي تثرى حياة الفرد وتضيف لها الأبعاد الهيبجة المشرفة والنظرة المتفائلة والفعالة للحياة، مما يجعل المراهق إيجابي دائما بمختلف السلوكيات التي تميزه وفعال في محيطه.

ومن دراسة (واضح أحمد الأمين، 2005) توصل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين والغير ممارسين في العنف المادي وذلك لصالح المجموعة الأولى، كما يمكن اعتبار أن النشاط البدني الرياضي مخفض للقلق والتوتر الذي هو وليد الإحباط، فعن طريق اللعب يمكن للطاقة الغريزية أن تتمحور بصفة مقبولة، كما تمكنه هذه الأنشطة من تقويم إمكاناته الفكرية والعاطفية والبدنية ومحاولة تطويرها باستمرار، وبفضل الرياضة يخفف التلميذ المراهق الضغوطات الداخلية ذات المنشأ الفسيولوجي، ويعبر عن مشاكله وطموحاته، كما تجعله يعطي صورة حسنة عن شخصيته.

3- الاستنتاج العام للدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين الممارسين للنشاط البدني الرياضي وغير الممارسين في العنف نحو الذات لصالح العينة الممارسة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين الممارسين للنشاط البدني الرياضي وغير الممارسين في العنف نحو الآخرين لصالح العينة الممارسة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين الممارسين للنشاط البدني الرياضي وغير الممارسين في العنف نحو الممتلكات لصالح العينة الممارسة.

توصيات وإقتراحات الدراسة :

- إجراء دراسات للتعرف على مشكلات السلوك لدى المراهق وأساليب مواجهتها خاصة في ظل العولمة.

- توعية المراهقين بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية.

- العمل على توجيه المراهقين المتسمين بالعنف إلى المرشد النفسي أو الأخصائيين والتأكيد على دوره في التقليل من هذه السلوكيات السلبية.

قائمة المراجع:

- 1- أمين أنور الخولي، التربية البدنية والرياضية ، المهنة ، الإعداد المهني ، النظام الأكاديمي، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة . 1996
- 2- بلال محمد الزغي، عباس الطلافحة، النظام الإحصائي spss فهم وتحليل البيانات الإحصائية، دار وائل للنشر، ط3 الأردن . 2006
- 3- الشهري علي عبد الرحمن، العنف في المدرسة الثانوية من وجهة نظر المعلمين والطلبة، دراسة تطبيقية في مدينة الرياض، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، قسم العلوم الاجتماعية، الرياض، 2003.
- 4- صلاح الدين شروخ، منهجية البحث القانوني للجامعيين، دار العلوم للنشر والتوزيع، عناية، 2003.
- 5- عبد اللطيف العقاد، سيكولوجية العدوانية وترويضها منحنى علاجي معرفي جديد، ط1، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة . 2001
- 6- عزيز حنا داود، مناهج البحث العلمي والتربوي، دار أسامة للنشر والتوزيع ودار المشرق الثقافي، عمان، 2011.
- 7- كحلي كمال، الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، دكتوراه، جامعة الجزائر3، 2009.
- 8- واضح أحمد الأمين، دور التربية البدنية والرياضية في خفض السلوك العدواني للتلاميذ المراهقين، مذكرة ماجستير، جامعة الجزائر، 2005.