الأنشطة الرياضية الترويحية في الاقامات الجامعية كوسيلة تخفيف بعض الاضطرابات الانفعالية (القلق، السلوك العدواني) لدى الطالبات في الوسط الجامعي (دراسة ميدانية على عينة من طالبات الاقامات الجامعية سطيف2).

Recreational sports activities in university residences as a means of alleviating some emotional disorders (anxiety, aggressive behaviour) among female students in the university environment (Field study on a sample of female students at the residences of Setif 2 university).

Activités sportives récréatives dans les résidences universitaires comme moyen d'atténuer certains troubles émotionnels (anxiété, comportement agressif) chez les étudiantes dans le milieu universitaire (Étude de terrain sur un échantillon d'étudiantes dans les résidences universitaires de Setif 2).

قورسي جمال الدين[1*]، قارة النذير[2]

تاريخ الإرسال: 2021/03/05 **تاريخ القبول:** 2021/10/30 **تاريخ النشر:** 2022/06/01

ملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى إبراز دور ممارسة الطالبات للأنشطة الرياضية الترويحية في الاقامات الجامعية لتخفيف بعض الاضطرابات الانفعالية (القلق، العدوان اللفظي، العدوان الجسدي).

حيث استخدمنا المنهج الوصفي لملائمته طبيعة الدراسة، كما استعنا بأداة الاستبيان لجمع المعلومات، وعلى عينة قدرها 80 طالبة، موزعين على 05 اقامات جامعية لجامعة سطيف 02 الهضاب، حيث تم اختيارهم بطريقة قصدية، وهم ممارسات الأنشطة الرياضية الترويحية في الاقامات الجامعية.

حيث خلصنا إلى أن الأنشطة الرياضية الترويحية التي تمارسها الطالبات المقيمات تخفف من القلق والعدوان اللفظي والجسدي في الوسط الجامعي.

الكلمات المفتاحية: الأنشطة الرياضية الترويحية؛ الاقامات الجامعية؛ الاضطرابات الانفعالية؛ القلق؛ السلوك العدواني؛ الطالبات؛ الوسط الجامعي.

Abstract :

The objective of this study is to highlight the role played by recreational sports activities performed by female students in university centres in order to mitigate certain emotional disorders (anxiety, verbal agressivity, physical agressivity).

In this regard, we used the descriptive method appropriate to the nature of this study. We also used the questionnaire tool to collect data, and a sample of 80 female students, spread over 05 university residences at the Setif 2 University. They were chosen intentionally, since they participate in recreational sports activities at university residences.

[*] المرسل

[1]Djamel Eddine Korsi, University Mohamed Lamine Dabbaghine Setif 2, SAPSSP: Algeria, d.korsi@univ-setif2.dz

[2]Nadir kara, University of Batna 2 Mostefa Ben Boulaid, STASE: Algeria, n.kara@univ-batna2.dz

We concluded that the recreational sports activities of female resident students reduce anxiety and verbal and physical aggressivity in the the university environment
Keywords: Recreational sports activities; University residences; Emotional disorders; Anxiety; Aggressive behaviour; Female students; Academia.
Résumé :

L'objectif de cette étude est de mettre en évidence le rôle joué par les activités sportives récréatives pratiquées par les étudiantes dans les centres universitaires afin d'atténuer certains troubles émotionnels (anxiété, agressivité verbale, agressivité physique).

Dans cette optique, nous avons utilisé la méthode descriptive qui convient à la nature de cette l'étude. Nous avons également eu recours à l'outil du questionnaire pour recueillir des données, et un échantillon de 80 étudiantes, réparties sur 05 résidences universitaires de l'Université de Sétif 02. Elles ont été choisies de manière intentionnelle, puisque elles pratiquent des activités sportives récréatives dans les résidences universitaires.

Nous avons conclu que les activités sportives récréatives des étudiantes résidentes réduisent l'anxiété et l'agressivité verbale et physique dans le milieu universitaire.
Mots clés: Activités sportives récréatives; Résidences universitaires; Troubles émotionnels; Anxiété; Comportement agressif; Étudiantes; Milieu universitaire.

مقدمة

مما لا شك فيه أن الطالبات الجامعيات وفي الآونة الأخيرة داخل وسطهم الجامعي اتضحت فيهن بعض السلوكات السيئة والتي يطلق عليها السلوكات العداونية أو مصطلح العدوان، ينتابهم القلق والخوف وقد يكون هذا مصدرا لهاته السلوكات العداونية التي منها ما يعد لفظيا كالشتم ومنها الجسدي كالضرب وغيرها، وقد تكون مصدرا لمعاناة نفسية أو ظروف محيطة بهم، حيث يعشن حياة تحت مسمى الحياة الجامعية، تحمل ما تحمل من تغيرات وتطورات كائنة طوال مسارهم الجامعي فيها فرح وحزن وهذا تبعا لعدة ظروف قاسية منها الدراسية ومنها الاجتماعية والعاطفية، حيث يتعرضن لوقت فراغ قد يستثمرونه فيما قد يخدمهم أو يهدمهم، فمنم من تمارس رياضة ما ومنهم من تستخدم وسائل التواصل الاجتماعي لقضاء وقت الفراغ.كل حسب رغبته وميوله واتجاهاته.

وعليه فما يظهر منهم من سلوكات في الوسط الجامعي ما هو إلا أثر حتمي لمعاناتهم النفسية، وهذا ما يؤثر على ممارسة حياتهم الطبيعية في المجتمع عامة وفي الوسط الجامعي خاصة.

وكنوع من الرياضة هناك الرياضة الترفيهية التي أصبحت مظهرا من مظاهر السلوك الحسن والقويم للفرد، حيث يرتكز هذا النوع من الأنشطة على عنصر اللعب الترفيهي والذي له أهمية بالغة وفعالة في الحياة الاجتماعية.

إن بوجود الأنشطة الرياضية الترويحية في الاقامات الجامعية ومن خلال الممارسة الفعلية لها من طرف الطالبات المقيمات، لأنه حقا منحى مهم هادف وفعال لتخفيف بعض الاضطرابات الانفعالية كالقلق والسلوك العدواني التي تظهر

في شكل استجابات انفعالية أو ردود أفعال سلبية نتيجة معاناة الجانب النفسي من مختلف الظروف القاسية التي عايشتها الطالبات المقيمات في حياتهم الاجتماعية.

1-إشكالية الدراسة

إن النشاط البدني الرياضي الترويحي في مفهومه الخاص هو تلك الألعاب أو الرياضات التي تمارس في وقت الفراغ والخالية من المنافسة الشديدة أو بمعنى آخر هي تلك الرياضات التي تمارس خارج الإطار الفيدرالي، فالنشاط البدني الرياضي الترفيهي يمثل وسيلة من وسائل شغل أوقات الفراغ ولهذه الأسباب نرى أن النشاط البدني الرياضي يحتل مكانة هامة في حياة الشعوب وخاصة المتطورة منها... (الخوري، 1996، ص 7).

حيث تعتبر الأنشطة الرياضية الترويحية من بين السلوكات الاجتماعية الضرورية في حياة الأفراد، حيث تلعب دورا هاما لتكوين الفرد في عدة جوانب, كما تسمح له بالتكيف مع ما يحيط به في الحياة اليومية.

وبهذا تحتل ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية مكانة خاصة في المجتمعات المعاصرة، فهي ذات أهمية بالغة في تطوير وتنمية الشخصية, والترفيه عن النفس, وتقوية العضلات, وتحسين العلاقات الاجتماعية مع الآخرين, كما تعمل أيضا على تخفيف حدة التوترات والانفعالات والضغوطات وتوجيه السلوكات التي تواجه الأفراد بصفة عامة, والطلبة في الوسط الجامعي بصفة خاصة.

فالرياضة في الوسط الجامعي تضمن للطالب النمو السليم لجميع قدراته الحسية والحركية المختلفة،كما تساعده أيضا على شغل وحسن استثمار أوقات فراغه التي يصادفها في الأحياء الجامعية خاصة، أين يتعرض إلى مشاكل نفسية واضطرابات انفعالية مختلفة نتيجة أوقات الفراغ، وذلك بإمكانه أن يشغلها بممارسة أنشطة رياضية ترويحية تتماشى وميوله ورغباته الشخصية، فإذا كان هناك عزوف عن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية بأنواعها المختلفة في الوسط الجامعي هذا ما يؤدي إلى خلق أوقات فراغ مكثفة للطلبة، ما يسبب لهم انفعالات ذاتية ومشاكل نفسية تؤدي إلى ظهور اضطرابات انفعالية، حيث انتشرت بعض السلوكات نتيجة الاضطرابات الانفعالية منها السلوكات العدوانية لدى الطالبات في الأحياء الجامعية بشكل كبير رغم عدم وجود اعتراف صريح بذلك، وهذا راجع لا شك لعوامل وظروف شخصية واجتماعية محضة تحيط بالطالبات الجامعيات المقيمات، هذا ما يؤثر على حالتهم النفسية.

كما قد يؤدي أيضا استخدامهم لوسائل التواصل الاجتماعي بشكل مكثف داخل الاقامات الجامعية نتيجة وقت الفراغ لانفعال داخلي وهو القلق الذي تنتج عنه هذه السلوكات العدوانية، فمنها ما هو لفظي ومنها ما هو جسدي وغيرها كنتيجة لمعاناتهم النفسية بتأثير مختلف العوامل على جانبهم النفسي.

1-1التساؤل العام

هل تساهم ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في التخفيف من بعض الاضطرابات الانفعالية للطالبات المقيمات في الوسط الجامعي؟

1-2التساؤلات الجزئية

- هل تساهم ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في التخفيف من قلق الطالبات المقيمات في الوسط الجامعي؟
- هل تساهم ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في التخفيف من العدوان اللفظي للطالبات المقيمات في الوسط الجامعي؟
- هل تساهم ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في التخفيف من العدوان الجسدي للطالبات المقيمات في الوسط الجامعي؟

1-3أهداف الدراسة

- إبراز دور الأنشطة الرياضية الترويحية في التخفيف من قلق الطالبات المقيمات في الوسط الجامعي.
- تبيين دور ممارسة الطالبات المقيمات للأنشطة الرياضية الترويحية في التخفيف من العدوان اللفظي في الوسط الجامعي.
- إبراز فعالية ممارسة الطالبات المقيمات للأنشطة الرياضية الترويحية في تخفيف العدوان الجسدي في الوسط الجامعي.
- التعرف على أكثر الاضطرابات الانفعالية شيوعا لدى الطالبات في الوسط الجامعي.

1-4أهمية الدراسة

- معرفة نوع الأنشطة الرياضية الترويحية التي تمارسها الطالبات في الاقامات الجامعية.
- التعرف على مدى إقبال الطالبات المقيمات نحو ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية.
- توضيح دور ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية كوسيلة فعالة للتخفيف من مختلف الاضطرابات الانفعالية والمشاكل النفسية.
- محاولة خلق آليات و بروتوكولات حديثة تتابع وتعالج الاضطرابات والمشاكل النفسية في المرحلة الجامعية.

1-5المنهج المستخدم: تطلبت طبيعة هذه الدراسة استخدام المنهج الوصفي لأنه الأكثر ملائمة في مثل هذه الدراسات، حيث "يهتم بذكر الخصائص والمميزات للشيء الموصوف" (بن شروخ، 2003، ص 147)، وهذا في الكشف عن أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في الاقامات الجامعية كوسيلة فعالة تخفف من بعض الاضطرابات الانفعالية لدى الطالبات التي تظهر جلية في الوسط الجامعي، نتيجة معاناتهم النفسية.

2-الفرضيات

2-1الفرض العام

- تساهم ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في التخفيف من بعض الاضطرابات الانفعالية للطالبات المقيمات في الوسط الجامعي.

2-2الفرضيات الجزئية

- تساهم ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في التخفيف من قلق الطالبات المقيمات في الوسط الجامعي.
- تساهم ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في التخفيف من العدوان اللفظي للطالبات المقيمات في الوسط الجامعي.
- تساهم ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في التخفيف من العدوان الجسدي للطالبات المقيمات في الوسط الجامعي.

3-الإطار النظري للدراسة

3-1 الدراسات السابقة: تعددت الدراسات التي تناولت هذا الموضوع من عدة جوانب، وذلك في اعتبار أن الأنشطة الرياضية الترويحية وسيلة لتحسين استثمار أوقات الفراغ ومواجهة بعض الاضطرابات الانفعالية للطالب الجامعي منها:

3-1-1 دراسة مرازقة جمال، سنة 2012: تحت عنوان: أهمية استثمار أوقات الفراغ من خلال مناشط الترويح الرياضي وأثره في الوقاية من السلوك ألانحرافي لدى طلاب المرحلة الثانوية بالجزائر، وقد هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أهمية استثمار أوقات الفراغ من خلال مناشط الترويح الرياضي وهذا لأجل الوقاية من السلوك ألانحرافي لدى طلاب المرحلة الثانوية بالجزائر، وقد اعتمد الباحث المنهج الوصفي التحليلي حيث اعتبره مناسبا لدراسته، وشملت عينة الدراسة على 454 تلميذ، حيث اعتمد الباحث على مقياس السلوك ألانحرافي لدى المراهقين، وفي هذا قد توصل إلى نتائج عدة وأهمها: وجود فروق ذات دلالة إحصائية فيما يتعلق بالأبعاد المدروسة للسلوك ألانحرافي لصالح التلاميذ الممارسين وذلك بدرجة متفاوتة، وبينت الدراسة أن أنشطة الترويح الرياضي تعد عامل ضروريا في الوقاية من السلوك ألانحرافي لدى التلاميذ.

3-1-2 دراسة قراش العجال،سنة 2018: تحت عنوان: إستراتيجية مقترحة لاستثمار وقت الفراغ في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية عند طلبة الاقامات الجامعية، وقد هدفت هذه الدراسة إلى اقتراح إستراتيجية لاستثمار وقت الفراغ في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية عند طلبة الاقامات الجامعية كهدف عام، وتأثير كل من: كيفية استثمار وقت الفراغ، برامج الأنشطة الرياضية، قلة الإمكانيات، الدعاية والإعلان، على ممارسة النشاط الرياضي الترويحي، وقد اعتمد الباحث على المنهج الوصفي باعتباره الملائم للدراسة، حيث شملت عينة الدراسة على 4 أحياء جامعية، حيين ذكور بعينة قدرها 141 مقيم، وحيين إناث بعينة قدرها 197 مقيمة، وقد توصل إلى أهم النتائج منها أن الطلبة يهتمون بمناشط ترويحية سلبية، ممارسة النشاط الرياضي الترويحي ليست من الأولويات، الملاعب ليست صالحة دوما، عدم مناسبة مساحة القاعة

لعدد الطلبة، عدد المشرفين عن النشاط الرياضي غير كاف، الملاعب غير كافية، إساءة استخدام الوسائل الرياضية من طرف الطلبة، قلة لقاءات التوعية بأهمية ممارسة النشاط الرياضي، الاكتفاء بالملصقات للإعلان دون الاستخدام الدائم للانترنت.

3-1-3 دراسة حناشي ياسين،سنة 2018: بعنوان: دور الأنشطة الترويحية في التقليل من الاضطرابات النفسية الاجتماعية لدى أطفال الكشافة، دراسة ميدانية لبعض الأفواج الكشفية للمحافظة الولائية لولاية سطيف، وقد هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن أهمية النشاط الترويحي بالنسبة للأطفال داخل الكشافة من جهة، وأهمية ممارسة الأنشطة الترويحية للتخلص من هذه المشاكل النفسية والاجتماعية من جهة أخرى، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وشملت عينة الدراسة على 69 فوج كشفي، واستخدم استمارة الاستبيان موجهة للمحافظين وأخرى موجهة للقادة حيث توصل إلى النتائج التالية: الإجماع على أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي الذي يساعد ويساهم بدرجة كبيرة في التقليل من القلق، الخوف، السلوك العدواني لدى أطفال الكشافة.

3-2مصطلحات الدراسة

3-2-1الأنشطة الرياضية الترويحية: تشير آماني متولي البطراوي ومحمد عبد العزيز سلامة (2013) عن الحماحمي وعايدة عبد العزيز أن المقصود بالترويح الرياضي هو ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من المناشط البدنية والرياضية، ويعتبر أكثر أنواع الترويح تأثيرا على الجوانب البدنية والفسيولوجية للفرد الممارس لأوجه مناشطه التي تشتمل على الألعاب والرياضات. (البطراوي و سلامة، 2013، ص 22)، ويعرفها الباحثان على أنها أنشطة رياضية ترفيهية تمارسها الطالبات المقيمات في وقت فراغهم حسب ميولهم الشخصي للنشاط الرياضي الترفيهي المراد ممارسته.

3-2-2الاضطرابات الانفعالية: وهي عبارة عن حالات انفعالية يكون فيها ردود الفعل غير مناسبة أو ملائمة لمثيرها بالزيادة أو النقصان، فمثلا الخوف الشديد لاستجابة لموقف مخيف لا يعد اضطرابا انفعاليا، لكنه يعتبر استجابة انفعالية طبيعية، أما الخوف الشديد من مثير غير مخيف، ففي هذه الحالة يمكن اعتبارها اضطرابا انفعاليا. (زهران، 2005، ص 42)، ويعرفها الباحثان بأنها تلك العوامل المؤثرة في سلوك الطالبات المقيمات الناتجة عن ضغوط نفسية مختلفة والتي ينتج عنها القلق و السلوكات العدوانية.

3-2-3القلق: "حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث ويصحبها خوف غامض وأعراض نفسية" (قعدان، 2014، ص 51)، ويعرفه الباحثان على أنه ذلك الاضطراب الانفعالي الذي يمس الجانب النفسي للطالبات المقيمات في الوسط الجامعي.

3-2-4السلوك 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" (يحي، 2000، ص 185)، ويعرفه الباحثان على أنه تلك السلوكات السلبية اللفظية والجسدية التي تصدر عن الطالبات المقيمات في وسطهم الجامعي.

3-2-5الاقامات الجامعية: هو ذلك المكان الذي تقيم فيه الطالبات الجامعيات حيث يبعد على الجامعة بمسافة معينة.

3-2-6الطالبات: تلك الإناث المتحصلات على شهادة البكالوريا، و التي تؤهلها للتسجيل بتخصص ما في مقاعد الدراسة الجامعية.

3-2-7الوسط الجامعي: "هو بيئة الإنسان الاجتماعية داخل الجامعة، وتشير إلى البشر الذين يتأثرون في الوقت نفسه بما يحيط بهم من مظاهر اجتماعية مختلفة تصدر عن الأفراد الفاعلين داخل الجامعة"(مداس، 2003، ص 11)، ويعرفه الباحثان على أنه بيئة الطالبات المقيمات في الجامعة التي يمارسون فيها حياتهم الجامعية.

4 الإطار التطبيقي للدراسة

4-1الطرق المنهجية المتبعة

4-1-1الدراسة الاستطلاعية: كما يتضح من اسمها فهي تهدف إلى استطلاع مختلف الظروف المحيطة بالظاهرة وكشف مختلف جوانبها وأبعادها، وعليه فهي أول عمل قمنا بإجرائه في اعتبارها اللبنة الأولى للدراسة الميدانية، وقوفا على الجوانب النظرية والمنهجية وفروض الدراسات المشابهة التي يمكن من خلالها معالجة مواقف المشكلة، كما وتم إجراؤها في الفترة الممتدة مابين 05 إلى 25 من شهر ديسمبر.

4-1-2مجتمع وعينة البحث

- **مجتمع البحث** : هو المجتمع الكلي للدراسة، "يشير إلى المجموعات الكلية من الأفراد أو الظواهر أو الأشياء التي يأمل الباحث أن يعمم نتائج بحثه عليه" (أبو زينة و البطش، 2007، ص 97)، حيث يتمثل في العدد الكلي للطالبات المقيمات في مختلف الاقامات الجامعية للإناث لجامعة سطيف 02 الهضاب والمقدرة عددهم ب 5 إقامات جامعية التالية أسماؤهم: إقامة مزغاش العيد 1870 طالبة، إقامة محدادي ميلود 1418 طالبة، إقامة محمد قنفود 1820 طالبة، إقامة مريجة عباس 1500 طالبة، إقامة خثير العياشي 1138 طالبة. والمقدرة عددهم ككل ب: 7746 طالبة مقيمة.
- **عينة البحث:** يلجأ الباحث إلى اختيار عينة من المجتمع الأصلي شريطة أن تمثل جميع المفردات أو العناصر المكونة للمجتمع الأصلي تمثيلا صادقا فهي "جزء من الكل يختاره الباحث لأجل الحصول على بيانات تتعلق بموضوع بحثه

يتعذر الحصول عليها من المجتمع برمته" (المختار، 2005، ص47)، وقد أجريت الدراسة الميدانية على 80 طالبة جامعية مقيمة بالاقامات الجامعية للإناث لجامعة سطيف 02 الهضاب، وتم اختيارهم بطريقة قصدية (غرضية) و هم الممارسات للأنشطة الرياضية الترويحية داخل الاقامات الجامعية، موزعين على 05 اقامات جامعية هي: إقامة مزغاش العيد، إقامة محدادي ميلود، إقامة محمد قنفود، إقامة مريجة عباس، إقامة خثير العياشي. حيث تم اختيار 16 طالبة مقيمة من كل إقامة بطريقة عمدية أي غرضية وهم ممارسات الأنشطة الرياضية الترويحية في كل إقامة و يعرف هذا النوع من العينات على أنه:

الطريقة التي يريد الباحث من خلالها دراسة مجتمع ما تم تحديده، ويقوم الباحث هنا باختيار العينة التي يرى أنها تحقق أغراض الدراسة اختيارا حرا يبنى على مسلمات أو معلومات مسبقة كافية ودقيقة تمكنه من الحصول على نتائج دقيقة يمكن تعميمها. (التل و قحل، 2007، ص 44).

ومن خصائص عينة دراستنا : الجنس (إناث)، ممارسات للأنشطة للرياضية الترويحية، مقيمات في الأحياء الجامعية، السن ما بين 18إلى 30 سنة في مختلف التخصصات ، تم اختيارها طبقا للغرض الذي يستهدف تحقيقه من خلال بحثنا، كما أنها توفر صفات محددة في مفرداتها ونقصد بهذا أن أفراد العينة هم ممارسي للأنشطة الرياضية الترويحية فمن غير المعقول اختيار أفراد لا يمارسون الأنشطة الرياضية الترويحية وهذا حسب دراستنا.

4-1-3أدوات جمع البيانات والمعلومات: اعتمادا على ما تم التطرق إليه في الخلفية النظرية من دراسات مشابهة لدراستنا هذه، والتي لها صلة بإحدى متغيراتها، وطرحنا هذه الدراسة على مجموعة من الخبراء و الأساتذة المختصين في مجال علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، قمنا بإعداد الاستبيان كأداة أساسية وهو مجموعة الأسئلة التي تقدم لعينة من المبحوثين للإجابة عليها، حيث يتكون من ثلاث محاور تمثل موضوع دراستنا وهي كالآتي:

- **المحور الأول** : يمثل التخفيف من القلق ويحمل 08 عبارات.
- **المحول الثاني** : يمثل التخفيف من العدوان اللفظي ويحمل 08 عبارات؛
- **المحور الثالث** : يمثل التخفيف من العدوان الجسدي ويحمل من 08 عبارات.

4-1-4متغيرات الدراسة:

- **المتغير المستقل**: الأنشطة الرياضية الترويحية
- **المتغير التابع**: الاضطرابات الانفعالية (القلق، السلوك العدواني)

4-1-5إجراءات التطبيق الميداني:

- **المجال الزمني** : أجريت الدراسة في الفترة مابين 26 ديسمبر 2020 إلى 20 جانفي 2021
- **المجال المكاني** : أجريت الدراسة على مستوى الاقامات الجامعية للإناث لجامعة سطيف2 الهضاب وعددها 05 وهي : إقامة مزغاش العيد، إقامة محدادي ميلود، إقامة محمد قنفود، إقامة مريجة عباس، إقامة خثير العياشي

4-1-6الوسائل والأساليب الإحصائية

- معامل ألفا كرونباخ : استعملناه لحساب ثبات الأداة الدراسة.
- المتوسط الحسابي : استعملناه لمعرفة متوسط إجابات العينة.
- الانحراف المعياري : استعملناه لمعرفة مدى انحرافات استجابات العينة.
- الانحدار البسيط (Analysis Simple Regression) لاختبار فرضيات الدراسة.

4-2ثبات وصدق الاتساق الداخلي لأداة الدراسة

4-2-1ثبات الاستبيان: يقصد بثبات الاختبار أيضا "الاختبار الذي يعطي نتائج متقاربة أو النتائج نفسها إذا أعيد تطبيقها غير مرة وفي الظروف نفسها "(فرحات، 2001، ص 111).

وفي دراستنا هذه التي قمنا بها تم التحقق من ثبات عبارات محاور الاستبيان، من خلال استخدام طريقة معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha).

الجدول -1- يوضح قيم معامل ألفا كرونباخ لأداة الدراسة

محاور الدراسة	عدد العبارات	قيم معامل ألفا كرونباخ
المحور الأول: تخفيف من قلق الطالبات المقيمات في الوسط الجامعي	08	0.639
المحور الثاني: التخفيف من العدوان اللفظي للطالبات المقيمات في الوسط الجامعي.	08	0.659
المحور الثالث: العدوان الجسدي للطالبات المقيمات في الوسط الجامعي.	08	0.731
الاستبيان ككل	**24**	**0.689**

المصدر: من إعداد الباحثين بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V25

نجد من خلال نتائج الجدول أعلاه أن قيمة معامل ألفا كرونباخ ذات قيم (0.639؛0.659؛ 0.731) في جميع محاور الاستبيان وهي أكبر من الحد الأدنى 0.6 وأن القيمة إجمالية جميع عبارات الاستبيان بلغت 0.689 مما يدل على ثبات أداة الدراسة وصلاحيتها لتحليل النتائج والإجابة على أسئلة الدراسة.

4-2-2الاتساق الداخلي: هو أحد مقاييس صدق أداة الدراسة، حيث يقيس مدى تحقق الأهداف التي تسعى الأداة الاستبيان الوصول إليها، وتهدف من خلاله لقياس ارتباط الدرجة الكلية لكل محور مع الدرجة الكلية للاستبيان الذي ينتمي إليه.

الجدول -2- يوضح صدق الاتساق الداخلي لأداة الدراسة

محاور الاستبيان		الارتباط مع الدرجة الكلية للمحور		
		معامل الارتباط بيرسون	مستوى دلالة	النتيجة
محاور الدراسة	**المحور الأول**: تخفيف من قلق الطالبات المقيمات في الوسط الجامعي.	0,592**	0.000	دال
	المحور الثاني: التخفيف من العدوان اللفظي للطالبات المقيمات في الوسط الجامعي.	0,778**	0.000	دال
	المحور الثالث: العدوان الجسدي للطالبات المقيمات في الوسط الجامعي.	0,813**	0.000	دال
	المتغير: ممارسات الأنشطة الرياضية الترويحية	**0,946****	**0.000**	دال
**دال :أي يوجد ارتباط معنوي بين الأبعاد والدرجة الكلية لمحورها				

المصدر: من إعداد الباحثين بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V25

من خلال الجدول أعلاه نجد معاملات الارتباط بيرسون كل محور من محاور أداة الدراسة و الدرجة الكلية لإجمالي عبارات الاستبيان ككل، قد تراوحت بين (0.592-0.778) وهي قيم دالة إحصائيا لان قيمة SIG (مستوى المعنوية) لكل معامل ارتباط هي أقل من بمستوى دلالة 0.05 بالإضافة لأبعاد محاور الدراسة أقل من مستوى معنوية ومنه يعتبر الاستبيان صادقة ومتسقة، لما وضعت لقياسه.

4-3مناقشة وتحليل محاور الدراسة

- **عرض وتحليل وصفي لإجابات أفراد العينة على أبعاد محور ممارسات الأنشطة الرياضية الترويحية للطالبات المقيمات في الإقامة الجامعية**

للتعرف على مدى مساهمة ممارسات الأنشطة الرياضية الترويحية للطالبات المقيمات في الإقامة الجامعية محل الدراسة تم حساب المتوسطات الحسابية، والانحراف المعياري لكل لإجابات عينة الدراسة وتم الاعتماد على سلم ليكارت الثلاثي من أجل تحديد الاتجاه العام لإجابات عينة الدراسة كما هو بين في الجدول الموالي:

جدول رقم–3– تحديد الاتجاه حسب قيم المتوسط المرجح

مجال المتوسط الحسابي	درجة الموافقة	مستوى توفر (تقييم)
من 01 إلى 1.60 درجة	لا	درجة منخفضة
من 1.61 إلى 2.20 درجة	أحيانا	درجة متوسطة
من 2.21 إلى 2.80 درجة	نعم	درجة مرتفعة

المصدر: من إعداد الباحثين بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V25

ترتيب العبارة من خلال أهميتها في المحور بالاعتماد على أكبر قيمة متوسط حسابي في المحور وعند تساوي المتوسط الحسابي بين عبارتين فإنه يأخذ بعين الاعتبار اقل قيمة للانحراف معياري بينهما.

الجدول –4– المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمحور ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	الاتجاه العام
المحور الأول: تخفيف من قلق الطالبات المقيمات في الوسط الجامعي	2,3000	0,16817	**01**	مرتفعة
المحور الثاني: التخفيف من العدوان اللفظي للطالبات المقيمات في الوسط الجامعي.	1,6734	0,19035	**03**	متوسطة
المحور الثالث: التخفيف من العدوان الجسدي للطالبات المقيمات في الوسط الجامعي.	1,8578	0,15879	**02**	متوسط
المتغير: ممارسات الأنشطة الرياضية الترويحية	**2,4437**	**0,1256**	**مرتفعة**	

المصدر: من إعداد الباحثين بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V25

تشير معطيات الجدول أعلاه أن الاتجاه ممارسات الأنشطة الرياضية الترويحية للطالبات المقيمات في الإقامة الجامعية بدرجة مرتفعة من وجهة نظر طالبات الإقامة الجامعية حيث بلغ المتوسط الحسابي الإجمالي للمحور (2,4437) بانحراف معياري مقداره (0,1256)، وتم ترتيب أبعاد المحور ترتيبا تنازليا بدأ من تخفيف من قلق الطالبات المقيمات في الوسط الجامعي بمتوسط حسابي قدر بـ (2,3000) و انحراف معياري قيمته (0,16817)، ويليه بعد العدوان الجسدي للطالبات المقيمات في الوسط الجامعي في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي قدر بـ (1.8578) و انحراف معياري قيمته (0,15879)، ثم بعد التخفيف من العدوان اللفظي للطالبات المقيمات في الوسط الجامعي في المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي قدر بـ (1.6734) و انحراف معياري قيمته (0.19035).

الجدول رقم–5– نتائج تحليل إجابات أفراد العينة على أبعاد المحور ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية

الرقم	العبارات	المتوسط	الانحراف	الترتيب	الاتجاه العام للعينة
.1	هل تشعرين بالراحة النفسية بعد ممارستك لأي نشاط رياضي ترويحي في الإقامة الجامعية ؟	1,89	0,318	03	متوسطة
.2	هل تغمرك السعادة وهذا بعد ممارستك لأي نشاط رياضي ترويحي داخل الإقامة الجامعية ؟	1,94	0,244	01	متوسطة
.3	هل تكسبك ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في الإقامة الجامعية نوعا من الرضا الاجتماعي و التواصلي مع الغير؟	1,86	0,347	04	متوسطة
.4	هل تمنحك ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في حيك الجامعي طاقة إيجابية لاستمرارية ممارسة حياتك الجامعية عاديا ؟	1,85	0,359	05	متوسطة
.5	هل ترين أن في ممارستك للأنشطة الرياضية الترويحية في حيك الجامعي تخفيف من ضغوطاتك النفسية ؟	1,91	0,284	02	متوسطة
.6	هل تمارسين الأنشطة الرياضية الترويحية في حيك الجامعي بهدف التخلص من قلق ما ؟	1,66	0,476	06	متوسطة
.7	هل تنتهي وفي كل مرة ممارستك لأي نشاط رياضي ترويحي بنوع من الانزعاج ؟	1,15	0,359	07	متوسطة
.8	هل تشعرين بنوبات غضب أثناء ممارستك الجماعية مع زميلاتك لأي نشاط رياضي ترويحي في الإقامة الجامعية؟	1,13	0,333	08	متوسطة
المحور الأول: التخفيف من قلق الطالبات المقيمات في الوسط الجامعي		2,3000	0,1681	**بدرجة مرتفعة**	
.9	هل هناك ألفاظ بذيئة واردة بعد ممارسة أي نشاط رياضي ترويحي في الإقامة الجامعية ؟	1,11	0,318	06	منخفضة
.10	هل هناك تنابذ بالألقاب بعد ممارسة أي نشاط رياضي ترويحي في الحي الجامعي؟	1,10	0,302	07	منخفضة
.11	هل ترين أن ممارسة النشاط الرياضي الترويحي عامل لظهور سلوكات لفظية سلبية ؟	1,06	0,244	08	منخفضة
.12	هل ترين أن ممارستك لنشاط رياضي ترويحي كفيل بمواجهة سلوكاتك اللفظية السلبية إن كانت ؟	1,66	0,476	02	متوسطة
.13	هل ترين أن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في الإقامة الجامعية تخفض من بعض السلوكات العدوانية اللفظية في الوسط الجامعي؟	1,93	0,265	01	متوسطة
.14	هل هناك ألفاظ شتم مباشرة نحو الغير بعد ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في الإقامة الجامعية ؟	1,08	0,347	05	منخفضة
.15	هل هناك تهديدات لفظية بعد كل ممارسة فعلية لأي نشاط ترويحي في الإقامة الجامعية؟	1,14	0,347	04	منخفضة
.16	هل حدث وإن كانت هناك تهديدات لفظية أثناء ممارستك لمختلف الأنشطة الرياضية الترويحية بشكل جماعي في الإقامة الجامعية ؟	1,26	0,443	03	منخفضة

المحور الثاني: التخفيف من العدوان اللفظي للطالبات المقيمات في الوسط الجامعي		1,6734	0,1903	**بدرجة متوسطة**	
17.	هل تشعرين بتقدير الغير بعد كل ممارسة لنشاط رياضي ترويحي في الإقامة الجامعية؟	1,85	0,359	**01**	متوسطة
18.	هل هناك ردود فعلية كضرب الغير بعد ممارسة أي نشاط رياضي ترويحي في الإقامة الجامعية؟	1,10	0,302	**06**	منخفضة
19.	هل تصبح ردود أفعالك الجسدية عادية أثناء ممارسة نشاط رياضي ترويحي في الإقامة الجامعية؟	1,74	0,443	**02**	متوسطة
20.	هل تظهر حالات تخريب لممتلكات الغير بعد ممارسة أي نشاط رياضي ترويحي؟	1,06	0,244	**08**	منخفضة
21.	هل هناك عنف ممارس أثناء ممارسة أي نشاط رياضي ترويحي في الإقامة الجامعية؟	1,15	0,359	**05**	منخفضة
22.	أتوجد توعية من طرف الإقامة الجامعية لممارسة مثل هذه الأنشطة بغرض التخفيف من السلوك العدواني الجسدي؟	1,56	0,499	**03**	منخفضة
23.	هل تعد الأنشطة الرياضية الترويحية مصدرا للسلوكات العداونية الجسدية بين الطالبات في الوسط الجامعي؟	1,07	0,265	07	منخفضة
24.	هل هناك اندفاع بدني أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في الإقامة الجامعية؟	1,33	0,471	**04**	منخفضة
المحور الثالث: التخفيف من العدوان الجسدي للطالبات المقيمات في الوسط الجامعي.		**1,8578**	**0,1587**	**بدرجة متوسطة**	

المصدر: من إعداد الباحثين بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V25

4-3-1 مناقشة وتحليل الفرضية الأولى بالنسبة لـ : تخفيف من قلق الطالبات المقيمات في الوسط الجامعي: حسب وجهة نظر أفراد العينة الطالبات المستوجبات نجد أنه أحتل المرتبة الأولى بمتوسط الحسابي (2,3000) و بدرجة تطبيق مرتفعة حيث المتوسط الحسابي له ضمن مجال الموافقة (من 2.21 إلى 2.80 درجة) تبين لنا أن إجابة المستجوبين على عبارات البعد موافقون عليها بدرجة متوسطة إذا أن متوسطاته الحسابية لعباراته محصورة بين (1.13- 1.94) حيث أن العبارة رقم 02 احتلت المرتبة الأولى بمتوسط حسابي 1.94 وموافقون في إجابتهم عليها بدرجة متوسطة أي أنه يؤكدون على أنه تغمرهن السعادة وهذا بعد ممارستهن لأي نشاط رياضي ترويحي داخل الإقامة الجامعية، أما عبارة رقم 05 احتلت المرتبة الثانية بمتوسط حسابي 1.91 ما يعني أن هن يرين أن في ممارستهن للأنشطة الرياضية الترويحية في الحي الجامعي يخفف من ضغوطاتهن النفسية، في حين العبارة رقم 01 احتلت المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي 1.89 أي أن الطالبة التي تمارس الأنشطة الرياضية في المبرمجة في الإقامة تشعر بالراحة النفسية بعد ممارستها لأي نشاط رياضي ترويحي؛ وجاءت العبارة رقم 03 في المرتبة الرابعة من حيث أهميتها النسبية بمتوسط حسابي 1.86 ومستوى تقدير متوسط أي " تكسبك ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في الإقامة الجامعية نوعا من الرضا الاجتماعي و التواصلي مع الغير، والعبارة رقم 04 احتلت المرتبة الخامسة بمتوسط حسابي 1.85 ما يدل على أنه تمنح ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في الحي الجامعي طاقة إيجابية لاستمرارية

ممارسة حياتك الجامعية، في حين العبارة رقم 06 بالمرتبة السادسة من حيث أهميتها النسبية بمتوسط حسابي 1.66 ما يؤكد على أن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في الحي الجامعي يساهم في التخلص من القلق والضغوطات لدى الطالبات، والعبارة رقم 07 احتلت المرتبة السابعة بمتوسط حسابي 1.15 وانحراف معياري 0.359 بما يدل على الانتهاء وفي كل مرة ممارستك لأي نشاط رياضي ترويحي بنوع من الانزعاج والشعور بالراحة، وأخيراً نجد العبارة "تشعرين بنوبات غضب أثناء ممارستك الجماعية مع زميلاتك لأي نشاط رياضي ترويحي في الإقامة الجامعية" رقم 08 احتلت المرتبة الثامنة والأخيرة من حيث أهميتها النسبية بمتوسط حسابي 1.13 وانحراف معياري 0.333 من حيث أهميتها النسبية.

من خلال النتائج التي تم التحصل عليها من أسئلة المحور الأول يتضح جليا أن الأنشطة الرياضية الترويحية التي تمارسها الطالبات المقيمات تخفف من حدة قلقهم وخاصة في الوسط الجامعي مع التحسن والتحكم في سلوكاتهم نتيجة القلق من مختلف المشاكل التي قد تكون نفسية أو اجتماعية باختلاف مصدرها ، وهذه النتيجة تتفق جزئيا مع ما تم التوصل إليه في نتائج دراسة كل من : (حناشي ياسين 2018) كدراسة مشابهة باعتبارهم أن الأنشطة الرياضية الترويحية تساهم في التقليل من القلق، الخوف، السلوك العدواني لدى أطفال الكشافة، وهذا جانب من الجوانب التي أثبتته نتائج دراستنا على عينة غير أطفال الكشافة وهم الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية سطيف2 الهضاب.

من خلال عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها يتبين لنا صحة الفرضية الأولى التي تقر بأن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تعمل على التخفيف من حدة القلق لدى الطالبات المقيمات في الوسط الجامعي.

4-3-2مناقشة وتحليل الفرضية الثانية بالنسبة لـ : العدوان الجسدي للطالبات المقيمات في الوسط الجامعي: حسب وجهة نظر أفراد العينة الطالبات المستوجبات نجد أنه أحتل المرتبة الثانية بمتوسط الحسابي (1.8578) و بدرجة تطبيق متوسطة حيث المتوسط الحسابي له ضمن مجال الموافقة (من 1.60 إلى 2.21 درجة) تبين لنا أن إجابة المستجوبين على عبارات البعد موافقون عليها بدرجة متوسطة إذا أن متوسطاته الحسابية لعباراته محصورة بين (1.06- 1.85) حيث أن عبارة رقم 17 احتلت المرتبة الأولى بمتوسط حسابي 1.85 وموافقون في إجابتهم عليها بدرجة متوسطة أي انه يؤكدون على انه تشعرين بتقدير الغير بعد كل ممارسة لنشاط رياضي ترويحي في الإقامة الجامعية، أما عبارة رقم 19 احتلت المرتبة الثانية بمتوسط حسابي 1.74 يعني أن تصبح ردود أفعالك الجسدية عادية أثناء ممارسة نشاط رياضي ترويحي في الإقامة الجامعية، في حين العبارة رقم 22 احتلت المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي 1.56 ما يدل على وجود توعية من طرف الإقامة الجامعية لممارسة مثل هذه الأنشطة بغرض التخفيف من السلوك العدواني الجسدي؛ وجاءت العبارة رقم 24 في المرتبة الرابعة من حيث أهميتها النسبية بمتوسط حسابي 1.33 ومستوى تقدير منخفض "هل هناك اندفاع بدني أثناء ممارسة الأنشطة

الرياضية الترويحية في الإقامة الجامعية؟"، والعبارة رقم 20 احتلت المرتبة الخامسة بمتوسط حسابي 1.15، ما يدل أنه ليس هناك عنف ممارس أثناء ممارسة أي نشاط رياضي ترويحي في الإقامة الجامعية، في حين العبارة رقم 18 المرتبة السادسة من حيث أهميتها النسبية بمتوسط حسابي 1.10 والعبارة رقم 23 احتلت المرتبة السابعة بمتوسط حسابي 1.07 وانحراف معياري 0.265 أي أن الأنشطة الرياضية الترويحية مصدر للسلوكات العدوانية الجسدية بين الطالبات في الوسط الجامعي بمستوى تقدير منخفض، وأخيراً نجد العبارة "هل تظهر حالات تخريب لممتلكات الغير بعد ممارسة أي نشاط رياضي ترويحي؟" رقم 20 احتلت المرتبة الثامنة والأخيرة من حيث أهميتها النسبية بمتوسط حسابي 1.06 وانحراف معياري0.244 من حيث أهميتها النسبية.

من خلال النتائج الواردة كحصيلة من أسئلة المحور الثاني يتضح أن الأنشطة الرياضية الترويحية التي تمارسها الطالبات المقيمات تخفف من السلوكات العدوانية الجسدية كما أنها تسهم في تنمية علاقاتهم الاجتماعية و تعد عاملا ضروريا في الوقاية من السلوك الانحرافي منها السلوكات العدوانية الجسدية كجزء من دراستنا، وهذه النتيجة تتفق جزئيا مع ما تم التوصل إليه في نتائج دراسة كل من : (مرازقة جمال 2012) .كدراسة مشابهة باعتبارهم أن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تؤدي إلى اكتساب نواحي اجتماعية وتحسن في السلوك بعيدا عن السلوكات الانحرافية والإجرامية والعدوانية ، وأن للأنشطة الرياضية الترويحية أهمية بالغة في التقليل من حدة السلوكات الانحرافية وهذا ما أقرته نتائج دراساتهم، و ما تم التأكد من خلال نتائج دراستنا جزء منها و من خلال عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها يتبين لنا صحة الفرضية الثانية التي تقر أن الأنشطة الرياضية الترويحية تعمل على تخفيف السلوكات العداونية الجسدية للطالبات في الوسط الجامعي.

4-3-3مناقشة وتحليل الفرضية الثالثة بالنسبة لـ : التخفيف من العدوان اللفظي للطالبات المقيمات في الوسط الجامعي: حسب وجهة نظر أفراد العينة الطالبات المستوجبات نجد أنه أحتل المرتبة الثالثة بمتوسط الحسابي (1.8578) و بدرجة تطبيق متوسطة حيث المتوسط الحسابي له ضمن مجال الموافقة (من 1.60 إلى 2.21 درجة) تبين لنا أن إجابة المستجوبين على عبارات البعد موافقون عليها بدرجة متوسطة إذا أن متوسطاته الحسابية لعباراته محصورة بين (1.06-1.93) حيث أن عبارة رقم 13 احتلت المرتبة الأولى بمتوسط حسابي 1.93 وموافقون في إجابتهم عليها بدرجة متوسطة أي أنه يؤكدون على أنهن يرين أن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في الإقامة الجامعية تخفض من بعض السلوكات العدوانية اللفظية في الوسط الجامعي، أما(عبارة رقم 12، احتلت المرتبة الثانية بمتوسط حسابي 1.66 يعني أنه "هل ترين أن ممارستك لنشاط رياضي ترويحي كفيل بمواجهة سلوكاتك اللفظية السلبية إن كانت؟"، في حين أن العبارة رقم 16 احتلت المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي 1.26 أي حدث وإن كانت هناك تهديدات لفظية أثناء ممارستك لمختلف الأنشطة الرياضية الترويحية بشكل جماعي في الإقامة الجامعية؛ وجاءت العبارة رقم 15 في المرتبة الرابعة من حيث أهميتها النسبية بمتوسط حسابي 1.14

ومستوى تقدير منخفض من تهديدات لفظية بعد كل ممارسة فعلية لأي نشاط ترويحي في الإقامة الجامعية، والعبارة رقم 14 احتلت المرتبة الخامسة بمتوسط حسابي 1.08، ما يدل هناك مستوى منخفض من ألفاظ شتم مباشرة نحو الغير، بعد ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في الإقامة الجامعية، في حين العبارة رقم 09 أخذت المرتبة السادسة من حيث أهميتها النسبية بمتوسط حسابي 1.11 والعبارة رقم 10 احتلت المرتبة السابعة بمتوسط حسابي 1.10 وانحراف معياري 0.302 أي أن هناك تنابذ بالألقاب بعد ممارسة أي نشاط رياضي ترويحي في الحي الجامعي بمستوى تقدير منخفض، وأخيراً نجد العبارة "هل ترين أن ممارسة النشاط الرياضي الترويحي عامل لظهور سلوكات لفظية سلبية؟" و العبارة رقم 11 احتلت المرتبة الثامنة والأخيرة من حيث أهميتها النسبية بمتوسط حسابي 1.06 وانحراف معياري 0.244 من حيث أهميتها النسبية.

من خلال النتائج التي تم التحصل عليها من أسئلة المحور الثالث يتضح جليا لنا أن الأنشطة الرياضية الترويحية التي تمارسها الطالبات المقيمات في الوسط الجامعي تخفف من حدة السلوكات العداونية اللفظية وخاصة في الوسط الجامعي مع التحسن والتحكم في في ما قد يصدر عنهم نتيجة ضغوطات ما بتعدد مصادرها، كعدم وجود وسائل لشغل أوقات الفراغ في الوسط الجامعي وهذا ما أقرته الدراسة المشابهة (قراش العجال 2018) حيث توصلت إلى أهم النتائج منها أن الطلبة يهتمون بمناشط ترويحية سلبية، ممارسة النشاط الرياضي الترويحي ليست من الأولويات، الملاعب ليست صالحة دوما، عدم مناسبة مساحة القاعة لعدد الطلبة، عدد المشرفين عن النشاط الرياضي غير كاف، الملاعب غير كافية، إساءة استخدام الوسائل الرياضية من طرف الطلبة ... تعد أسبابا منطقية تؤدي إلى شغور وقت الطالب الجامعي ريثما تظهر عليه سلوكات عدوانية منها اللفظية كنتيجة معاناة أو رد فعل إنفعالي وأيضا تناولت نتائج دراسة: (مرازقة جمال 2018) الجانب السلوكي الانحرافي منه العدوان اللفظي كجزء من الانحراف ككل، وهذه النتيجة تتفق جزئيا مع ما تم التوصل إليه في دراسة مرازقة جمال ودراستنا باعتبارهم أن الأنشطة الرياضية الترويحية تخفف من السلوك الانحرافي، وهذا ما يدعم نتائج دراستنا ويثبتها إلى حد ما فالسلوك العدواني جزء من السلوك الانحرافي ففيه الانحراف و السلوك العداوني اللفظي والجسدي ... وهذا جانب من الجوانب التي أثبتته نتائج دراستنا.

من خلال عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها يتبين لنا صحة الفرضية الثالثة التي تقر بأن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تعمل على التخفيف من السلوكات العدوانية اللفظية لدى الطالبات المقيمات في الوسط الجامعي.

5-نتائج اختبار الفرضيات

من أجل اختبار فرضيات هذه الدراسة سنعتمد على الانحدار البسيط (Analysis Simple Regression) لكل فرضية، لنتوصل في الأخير إلى مجموعة من نتائج، كما سنقوم بصياغة الفرضيات إحصائيا كما يلي:

الفرضية الصفرية (H_0): لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المتغير المستقل والمتغير التابع.

الفرضية البديلة(H_1): توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المتغير المستقل والمتغير التابع.

الجدول رقم –6– ملخص الانحدار الخطي البسيط للفرضيات

المتغير المستقل	المتغير التابع	معامل الانحدار (B)	معامل الارتباط R	معامل التفسير R^2	قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية (Sig)
ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية	تخفيف القلق	0,443	0,592	0,605	6,495	0,000*
	التخفيف من العدوان اللفظي	0,513	0,778	0,351	10,936	0,000*
	تخفيف من العدوان الجسدي	0,644	0,813	0,462	12,353	0,000*

المصدر: من إعداد الباحثين بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V25

5–1 الفرضية الأولى: يتضح من الجدول أعلاه أنه توجد علاقة ارتباط أثرية بين ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية والتخفيف من قلق الطالبات المقيمات في الإقامة الجامعية حسب وجهة نظر طالبات الإقامة الجامعية وذلك استنادا إلى قيمة معامل الارتباط التي بلغت (0.592)،أن قيمة (T) المحسوبة لمتغير ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية (6.495) بمستوى دلالة (0.000) وهي دالة إحصائيا، أقل من (0.05)،كما بلغ معامل التحديد (R^2=0.605)، أي أن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تفسر ما نسبته (60.5%) من التباين في التخفيف من قلق الطالبات المقيمات.

–بناءا عليه قرار اختبار الفرضية الأولى: نرفض الفرضية الصفرية (H_0) ونقبل الفرضية البديلة (H_1) تساهم ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في التخفيف من قلق الطالبات المقيمات في الوسط الجامعي.

5–2 الفرضية الثانية: يتبين لنا من الجدول أعلاه أنه توجد علاقة ارتباط أثرية بين ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية والتخفيف من العدوان اللفظي حسب وجهة نظر طالبات الإقامة الجامعية وذلك استنادًا إلى قيمة معامل الارتباط التي بلغت (0.778)، أن قيمة (T)المحسوبة لمتغير ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية (10.936) بمستوى دلالة (0.000) وهي دالة إحصائيا، أقل من (0.05)، كما بلغ معامل التحديد (R^2=0.351)، أي أن ممارسة الطالبات المقيمات للأنشطة الرياضية الترويحية تفسرما نسبته (60.5%) من التباين في تخفيف من العدوان اللفظي لديهن.

– بناءا عليه قرار اختبار الفرضية الثانية: نرفض الفرضية الصفرية (H_0) ونقبل الفرضية البديلة (H_1) تساهم ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في التخفيف من العدوان اللفظي للطالبات المقيمات في الوسط الجامعي.

5-3الفرضية الثالثة: تشير معطيات الجدول أعلاه أنه توجد علاقة ارتباط أثرية بين ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية والتخفيف من العدوان الجسدي حسب وجهة نظر طالبات الإقامة الجامعية وذلك استنادا إلى قيمة معامل الارتباط التي بلغت (0.813)، أن قيمة (T) المحسوبة لمتغير ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية (12,353) بمستوى دلالة (0.000*) وهي دالة إحصائيا، أقل من (0.05)،كما بلغ معامل التحديد (R^2=0,462)، أي أن ممارسة الطالبات المقيمات للأنشطة الرياضية الترويحية تفسرما نسبته (5.46.2%)من التباين في تخفيف من العدوان الجسدي لديهن.

-بناءا عليه قرار اختبار الفرضية الثالثة: نرفض الفرضية الصفرية (H_0) ونقبل الفرضية البديل (H_1) تساهم ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في التخفيف من العدوان الجسدي للطالبات المقيمات في الوسط الجامعي.

خاتمة

تظهر على الطالبات الجامعيات عدة اضطرابات انفعالية من خلال تعاملهم مع الغير في الوسط الجامعي، وهذا ربما راجع لمشاكل نفسية أو اجتماعية خاصة بهم، حيث تم التركيز في دراستنا هذه على القلق والعدوان اللفظي والعدوان الجسدي كاضطرابات انفعالية، هذا ما جعلنا نعالج هذه الدراسة من أحد جوانبها، حيث تم دراسة دور ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية من طرف الطالبات المقيمات كوسيلة تخفيف من بعض هذه الاضطرابات الانفعالية، وتمثلت في القلق والعدوان اللفظي والجسدي، ومنه تم جمع البيانات وتحليلها وتفسيرها.

فكانت الفكرة الرئيسية التي استخلصت استنادا على ما تم التوصل إليه من نتائج، أن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في الاقامات الجامعية بشتى أنواعها من طرف الطالبات المقيمات يخفف من بعض اضطراباتهم الانفعالية، كالقلق والسلوكات العدوانية اللفظية والجسدية في الوسط الجامعي، وهذا ما قد يحقق تنمية ذاتية لهم و مساهمة في تنمية فاعلية الوسط الجامعي، من خلال التعامل الايجابي مع بعضهم البعض والشعور بالرضا بعيدا عن ردود الأفعال والانفعالات السلبية التي تمس بالسلب ذاتهم ووسطهم الجامعي، وعليه فالأنشطة الرياضية الترويحية في الاقامات الجامعية وسيلة كفيلة بتخفيف القلق والعدوان اللفظي والجسدي كاضطرابات انفعالية للطالبات في وسطهم الجامعي.

6- الاقتراحات والتوصيات: نحث على نقاط عدة هي: إجراء دراسات مشابهة على عينة أخرى من المجتمع، إدماج الأنشطة الرياضية الترويحية في المؤسسات التربوية بأطوارها الثلاث، دعوة الطالب الجامعي لشغل أوقات فراغه بممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية، تنظيم حملات توعية شاملة للمجتمع ككل لإدراك أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية.

قائمة المراجع

1. العجال قراش. (2018). إستراتيجية مقترحة لاستثمار وقت الفراغ في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية عند طلبة الاقامات الجامعية. أطروحة دكتوراه . جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم.
2. آماني متولي البطراوي، و محمد عبد العزيز سلامة. (2013). مقدمة في الترويح و أوقات الفراغ (المجلد 1). الإسكندرية: ماهي للنشر والتوزيع.
3. أمين أنور الخوري. (1996). الرياضة والمجتمع. الكويت: سلسلة عالم المعرفة.
4. جمال مرازقة. (2012). أهمية استثمار أوقات الفراغ من خلال مناشط الترويح الرياضي وأثره في الوقاية من السلوك ألانحرافي لدى طلاب المرحلة الثانوية بالجزائر. أطروحة دكتوراه . جامعة الجزائر03.
5. حامد عبد السلام زهران. (2005). الصحة النفسية والعلاج النفسي (المجلد 1). القاهرة، مصر: عالم الكتب.
6. خولة أحمد يحي. (2000). الاضطرابات السلوكية والانفعالية (المجلد 01). عمان: دار الفكر للطباعة.
7. صلاح الدين بن شروخ. (2003). منهجية البحث العلمي. عنابة، الجزائر: دار العلوم للنشر والتوزيع.
8. فاروق مداس. (2003). قاموس علم الاجتماع. القاهرة، مصر: دار مدني.
9. فريد كامل أبو زينة، و محمد وليد البطش. (2007). مناهج البحث العلمي تصميم البحث والتحليل الإحصائي (المجلد 01). الأردن: دار المسيرة.
10. ليلى السيد فرحات. (2001). طرق تقنين الإختبارات والقياس في التربية الرياضية (المجلد 01). القاهرة: دار الفكر العربي.
11. محمد إبراهيم المختار. (2005). مراحل البحث الاجتماعي وخطواته الإجرائية (المجلد 1). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
12. هنادي أحمد محمد قعدان. (2014). الاضطرابات الانفعالية والسلوكية عند داون سندوم (المجلد 01). عمان: دار وائل.
13. وائل عبد الرحمن التل، و عيسى محمد قحل. (2007). البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية (المجلد 02). الأردن: دار الحامد.
14. ياسين حناشي. (16 08, 2018). دور الأنشطة الترويحية في التقليل من الاضطرابات النفسية الاجتماعية لدى أطفال الكشافة، دراسة ميدانية لبعض الأفواج الكشفية للمحافظة الولائية لولاية سطيف. أبحاث نفسية وتربوية ، الصفحات 193-207.