

Aktywność fizyczna jako czynnik redukujący zachowania agresywne u młodzieży w wieku gimnazjalnym

Physical activity as a factor reducing aggressive behaviour in adolescents in gymnasium school age

Iwona Rotter¹, Artur Kotwas², Ewa Kemicer-Chmielewska², Aleksandra Watrał³

¹ Samodzielna Pracownia Rehabilitacji Medycznej Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie
ul. Żołnierska 54, 71-210 Szczecin
Kierownik: dr n. med. Iwona Rotter

² Katedra i Zakład Zdrowia Publicznego Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie
ul. Żołnierska 48, 71-210 Szczecin
Kierownik: prof. dr hab. n. zdr. Beata Karakiewicz

³ Studenckie Koło Naukowe przy Pracowni Rehabilitacji Medycznej Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie
ul. Żołnierska 54, 71-210 Szczecin
Kierownik: dr n. med. Iwona Rotter

SUMMARY

Introduction: Violence among adolescents is one of the most serious problems, and has significantly increased in recent years. Studies conducted in 2011 on aggression and violence in schools reported that the most widespread form of offence is verbal aggression. As many as 63% of students had experience of being ridiculed, humiliated or offended. According to research, 33% of students suffered from physical aggression (PA).

The aim of the study to evaluate the relationship between physical activity and the incidence of aggressive behaviour in adolescents of lower-secondary school age.

Material and methods: The study was conducted in autumn 2013, in West Pomerania province in Poland, among 807 students of a lower-secondary school. A diagnostic survey method with a standardized questionnaire (Aggression Questionnaire) by H. Buss and M. Perry of 1992 (Amity version) was used. Statistical analysis was performed in Statistica PL version 10 using the

Kruskal–Wallis test and the Mann–Whitney U-test with a significance level of $p \leq 0.05$.

Results: The Kruskal–Wallis test showed only a statistically significant difference between the groups surveyed in relation to the frequency of attendance at additional sports activities and the level of PA ($p = 0.02$).

Conclusions: Subjects who engage in team sports show a higher tendency for physical aggression than those engaged in individual sports. Taking into account the higher level of PA in adolescents performing sport 3–4 times a week compared to physically inactive and very active adolescents (more than 5 times a week), it may be presumed that sport attracts people with high physical aggression tendencies. Only with strong involvement in sport is the level of aggression reduced. There is a need for research on the personality of young athletes, which would give credence to this thesis.

Key words: motor activity, aggression, adolescents.

STRESZCZENIE

Wstęp: Zjawisko agresji wśród młodzieży jest jednym z poważniejszych problemów i w ostatnich latach znacząco narasta. Autorzy przeprowadzonych w 2011 r. badań nad agresją i przemocą w szkołach donoszą, że najbardziej rozpowszechnioną formą agresji jest agresja słowna, której doświadczyło aż 63% uczniów. Oznacza to, że niemal 2/3 uczniów choć raz było ośmieszanych, poniżanych czy obrażanych. Według badań agresja fizyczna (PA) dotknęła 33% uczniów.

Celem pracy była ocena związku między aktywnością fizyczną a występowaniem zachowań agresywnych u młodzieży w wieku gimnazjalnym.

Materiał i metody: Badania przeprowadzono jesienią 2013 r. na terenie województwa zachodniopomorskiego wśród 807 uczniów szkół gimnazjalnych. Wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego przy użyciu standaryzowanego kwestionariusza ankiety (Kwestionariusz Agresji) autorstwa H. Bussa i M. Perry'ego z 1992 r. (wersja Amity). Analizę statystyczną przeprowadzono w programie Statistica PL, wersja 10, stosując

test Kruskala–Wallisa oraz test U Manna–Whitneya. Do badań przyjęto poziom istotności $p \leq 0,05$.

Wyniki: Wyniki testu Kruskala–Wallisa wykazały tylko różnicę istotną statystycznie pomiędzy grupami ankietowanych względem częstości uczęszczania na dodatkowe zajęcia sportowe a poziomem PA ($p = 0,02$).

Wnioski: Osoby uprawiające sporty zespołowe wykazują większą tendencją do agresji fizycznej niż uprawiający sporty indywidualne. Biorąc pod uwagę stwierdzenie wyższego poziomu agresji fizycznej u młodzieży uprawiającej sport 3–4 razy w tygodniu w stosunku do nieaktywnych fizycznie i bardzo aktywnych (powyżej 5 razy w tygodniu), można domniemywać, że do sportu zgłaszają się osoby o większych skłonnościach do PA i dopiero przy dużym zaangażowaniu sportowym ulega ona redukcji. Wskazane byłoby prowadzenie badań osobowościowych u młodych sportowców, które mogłyby uwiarygodnić tę tezę.

Słowa kluczowe: aktywność fizyczna, zachowania agresywne, młodzież gimnazjalna.

WSTĘP

Zjawisko agresji wśród młodzieży jest jednym z poważniejszych problemów i w ostatnich latach znacząco narasta. Autorzy przeprowadzonych w 2011 r. badań nad agresją i przemocą w szkołach donoszą, że najbardziej rozpowszechnioną formą agresji jest agresja słowna, której doświadczyło aż 63% uczniów. Niemal 2/3 uczniów choć raz było ośmieszanych, poniżanych czy obrażanych. Według badań agresja fizyczna (PA) dotknęła 33% uczniów, a 7% uczniów doznało groźnej przemocy fizycznej z wykorzystaniem niebezpiecznych narzędzi, które powodowały obrażenia ciała. 41% uczniów doświadczyło odtrącania, rozpowszechniania szkodliwych kłamstw i wykluczania z grupy, co świadczy o przemocy relacyjnej. Natomiast niemal 9% uczniów w polskich szkołach to ofiary dręczenia szkolnego. Prześladowanie lub dręczenie w szkole to wielokrotna przemoc psychiczna, werbalna, relacyjna, a także przemoc cyfrowa i fizyczna o charakterze długotrwałym i grupowym.

Skutecznym środkiem przeciwdziałania agresji wśród dzieci i młodzieży może stać się kultura fizyczna. Dobrze zorganizowana aktywność ruchowa umożliwia redukcję zachowań agresywnych u młodych ludzi. Młodzież ćwicząca wykazuje się nie tylko dużą sprawnością ruchową, ale również większym opanowaniem i syntonią psychiczną. Ma lepsze samopoczucie na skutek wzrostu stężenia endomorfina we krwi, co stanowi przeciwwagę dla obciążenia organizmu pracą umysłową, zwiększa odporność na stres i zmęczenie. Wśród tych nastolatków, którzy unikają zajęć sportowych, obserwuje się więcej nerwic i zaburzeń zachowania [1]. Stosowne wychowanie fizyczne i sport pozwalają ćwiczyć ciało, a także uczyć odwagi, równowagi, braterstwa i uprzejmości. Aktywność fizyczna uprawiana w sposób *fair play* kształtuje w ludziach poczucie szacunku wobec współzawodnika, a nie walki pomiędzy rywalami [2]. Jednak w związku z różnorodnością form, wpływ poszczególnych dyscyplin sportowych może stać się również zupełnie odwrotny i powodować nasilenie zachowań agresywnych [3]. Postawienie sprawy w ten sposób nasuwa dwie sprzeczne tezy. Pierwsza mówi, że sport służy zmniejszaniu agresywności ludzi, natomiast druga, że sport rozwija tę agresywność. Jest to jednak sprzeczność pozorna, ponieważ sport jest niejednorodny. Natomiast taka niejednorodność przejawia się tym, że sport, a ściślej walka sportowa, sprzyja tworzeniu się warunków, w których człowiek może, ale nie musi stawać się agresywny. Oczywiście przy tym jest to, że bezpośredni udział człowieka w treningu i współzawodnictwie może utrwalać zachowania agresywne bądź nieagresywne. Taka osoba uprawiająca pewne dyscypliny sportu może zmniejszać lub zwiększać swoją agresywność albo też nie powodować u siebie istotnych zmian [4].

Celem pracy była ocena związku między aktywnością fizyczną a występowaniem zachowań agresywnych u młodzieży w wieku gimnazjalnym. Przed przystąpieniem do badań, w celu precyzyjnego ujęcia tematu sformułowane zostały następujące problemy badawcze: 1. Czy aktywność ruchowa i jej częstość wpływa na redukcję zachowań agresywnych wśród młodzieży? 2. Który z rodzajów sportów – zespołowe

czy indywidualne wykazują większy związek z redukcją zachowań agresywnych?

MATERIAŁ I METODY

Badania przeprowadzono jesienią 2013 r. na terenie województwa zachodniopomorskiego wśród 807 uczniów szkół gimnazjalnych w wieku 13–16 lat. Wśród badanych znalazło się 258 uczniów nieuczestniczących w żadnych dodatkowych zajęciach sportowych (31,97%). Najliczniejszą grupę dzieci, które podejmują dodatkową aktywność fizyczną, stanowią uczniowie uczęszczający na zajęcia sportowe 3–4 razy w tygodniu (26,02%), natomiast najmniej liczna grupa na zajęcia sportowe uczęszcza 5 lub więcej razy w tygodniu (19,33%); 1–2 razy w tygodniu na zajęcia sportowe uczęszcza 183 uczniów (22,68%).

W celu oceny poziomu agresji wśród gimnazjalistów wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego przy użyciu standaryzowanego kwestionariusza ankiety (Kwestionariusz Agresji) autorstwa H. Bussa i M. Perry'ego z 1992 r. (wersja Amity) [5]. Kwestionariusz ten zawiera 29 pytań pozwalających na pomiar tendencji agresywnych: PA, agresji słownej (VA), gniewu (A) oraz wrogości (H). Ankietowani wypełniający kwestionariusz, zostali poproszeni o nadanie rang odpowiedzi na poszczególne pytania w skali od 1 do 5, gdzie 1 znaczy, że odpowiedź „zupełnie nie pasuje do badanego”, a 5 znaczy, że odpowiedź „całkowicie do niego pasuje”. Biorąc udział w badaniu uczniów dodatkowo poproszono o udzielenie odpowiedzi na pytania, czy uczęszczają na dodatkowe zajęcia sportowe. W przypadku odpowiedzi twierdzącej, ankietowanych zapytano również, ile razy w tygodniu uczęszczają na takie zajęcia i jaki jest to rodzaj sportu.

Analizę statystyczną przeprowadzono w programie Statistica Pl, wersja 10. Do porównań międzygrupowych, z uwagi na nieparametryczność rozkładu, zastosowano test Kruskala-Wallisa, test *post hoc* (dla więcej niż dwóch porównywanych grup) oraz test U Manna-Whitneya (dla dwóch porównywanych grup). Do badań przyjęto poziom istotności $p \leq 0,05$.

WYNIKI

W celu zbadania różnicy poziomu agresji dla poszczególnych skal Kwestionariusza Agresji: A, PA, H i VA, pomiędzy grupami, które uczęszczają lub nie uczestniczą w dodatkowych zajęciach sportowych, przeprowadzono analizę testem Kruskala-Wallisa. Wyniki testu wykazały tylko różnicę istotną statystycznie pomiędzy grupami ankietowanych względem częstości uczęszczania na dodatkowe zajęcia sportowe a poziomem agresji fizycznej ($p = 0,02$). Otrzymane wyniki badań przedstawiono w tabelach 1–4.

Analiza *post-hoc* wykazała, że młodzież nieaktywna fizycznie ($p = 0,036$) i uprawiająca sport częściej niż 5 razy w tygodniu ($p = 0,002$) charakteryzuje się istotnie statystycznie niższym poziomem agresji fizycznej w porównaniu do uprawiających sport 3–4 razy w tygodniu.

TABELA 1. Ocena nasilenia gniewu w odniesieniu do częstości podejmowania dodatkowej aktywności fizycznej

Charakterystyka rozkładu	Uczniowie względem częstości podejmowania dodatkowej aktywności fizycznej			
	brak zajęć dodatkowych (n = 258)	zajęcia dodatkowe 1-2 razy w tygodniu (n = 183)	zajęcia dodatkowe 3-4 razy w tygodniu (n = 210)	zajęcia dodatkowe 5 razy i więcej w tygodniu (n = 156)
Min.-maks.	7-31	7-34	7-33	7-32
Q ₁ -Q ₃	13-21	14-23	13-21	13-21
M _e (Q)	17 (4)	18 (4,5)	17 (4)	17 (4)
\bar{X} (SD)	17,2 (5,4)	18,3 (6)	17,3 (5,5)	17 (5,7)
p	0,2			

TABELA 2. Ocena nasilenia agresji fizycznej w odniesieniu do częstości podejmowania dodatkowej aktywności fizycznej

Charakterystyka rozkładu	Uczniowie względem częstości podejmowania dodatkowej aktywności fizycznej			
	brak zajęć dodatkowych (n = 258)	zajęcia dodatkowe 1-2 razy w tygodniu (n = 183)	zajęcia dodatkowe 3-4 razy w tygodniu (n = 210)	zajęcia dodatkowe 5 razy i więcej w tygodniu (n = 156)
Min.-maks.	9-44	9-45	9-45	9-43
Q ₁ -Q ₃	16-27	17-27	18-28	15,5-26
M _e (Q)	21 (5,5)	22 (5)	23 (5)	19 (5)
\bar{X} (SD)	22,0 (7,4)	22,3 (7,5)	23,5 (7,7)	21,1 (7,8)
p	0,02			

TABELA 3. Ocena nasilenia wrogości w odniesieniu do częstości podejmowania dodatkowej aktywności fizycznej

Charakterystyka rozkładu	Uczniowie względem częstości podejmowania dodatkowej aktywności fizycznej			
	brak zajęć dodatkowych (n = 258)	zajęcia dodatkowe 1-2 razy w tygodniu (n = 183)	zajęcia dodatkowe 3-4 razy w tygodniu (n = 210)	zajęcia dodatkowe 5 razy i więcej w tygodniu (n = 156)
Min.-maks.	10-41	8-40	8-36	10-37
Q ₁ -Q ₃	19-27	19-28	18-27	19-28
M _e (Q)	23 (4)	23 (4,5)	23 (4,5)	23 (4,5)
\bar{X} (SD)	23,3 (5,8)	23,3 (6,6)	22,6 (6)	23,5 (6,2)
p	0,65			

TABELA 4. Ocena nasilenia agresji słownej w odniesieniu do częstości podejmowania dodatkowej aktywności fizycznej

Charakterystyka rozkładu	Uczniowie względem częstości podejmowania dodatkowej aktywności fizycznej			
	brak zajęć dodatkowych (n = 258)	zajęcia dodatkowe 1-2 razy w tygodniu (n = 183)	zajęcia dodatkowe 3-4 razy w tygodniu (n = 210)	zajęcia dodatkowe 5 razy i więcej w tygodniu (n = 156)
Min.-maks.	6-25	5-23	5-24	7-25
Q ₁ -Q ₃	12-17	12-18	13-17	12-18
M _e (Q)	15 (2,5)	15 (3)	15 (2)	15 (3)
\bar{X} (SD)	14,8 (3,8)	15,1 (4)	15,0 (3,7)	15,0 (4)
p	0,77			

TABELA 5. Ocena nasilenia poszczególnych zachowań agresywnych w odniesieniu do formy uprawianego sportu (zespołowe, indywidualne)

Charakterystyka rozkładu	Gniew		Agresja fizyczna		Wrogość		Agresja słowna	
	sporty zespołowe (n = 253)	sporty indywidualne (n = 296)	sporty zespołowe (n = 253)	sporty indywidualne (n = 296)	sporty zespołowe (n = 253)	sporty indywidualne (n = 296)	sporty zespołowe (n = 253)	sporty indywidualne (n = 296)
	Min.-maks.	7-34	7-33	10-45	9-43	10-38	8-39	5-23
Q ₁ -Q ₃	14-21,5	13-22	18-28	16-26	18-27	18,5-29	13-18	12,5-18
M _e (Q)	18 (3,8)	17 (4,5)	22 (5)	20 (5)	22 (4,5)	23,5 (5,3)	15 (2,5)	15 (2,8)
\bar{X} (SD)	17,7 (5,5)	17,5 (5,9)	23,2 (6,9)	21,1 (7,7)	22,7 (6,0)	23,6 (6,7)	15,3 (3,6)	15,0 (4,1)
p	0,67		0,006		0,18		0,50	

Wśród gimnazjalistów, którzy zadeklarowali udział w dodatkowych zajęciach sportowych, ponad połowa ($n = 296$; 53,92%) uprawiała sporty indywidualne. Otrzymane wyniki analizy statystycznej przedstawiono w tabeli 5.

Na podstawie wyników testu U Manna-Whitneya wykazano jedyną różnicę istotną statystycznie pomiędzy grupą ankietowanych uprawiającą sporty zespołowe a uprawiającymi sporty indywidualne i dotyczyła ona jedynie poziomu agresji fizycznej ($p = 0,006$).

DYSKUSJA

Przegląd piśmiennictwa przedmiotu dostarcza informacji o dużej liczbie badań przeprowadzonych na temat agresji wśród dzieci i młodzieży. Badania te niełatwo jednak porównywać, gdyż wykazują się często niespójnością. Dotyczy to głównie zakresów tematycznych oraz form pytań lub też innych grup wiekowych i społecznych, które biorą udział w badaniach. Jednakże bogactwo literatury, jak również wzrost publikowania prac o podobnej tematyce, świadczy o istocie badań poziomu agresji oraz o rozwoju tego zjawiska.

Jasiński porównał poziom agresji osób trenujących i nie trenujących. Chłopcy – uczniowie szkoły podstawowej nie biorący udziału w dodatkowych zajęciach sportowych wyróżniali się istotnie statystycznie większym poziomem negatywnego nastawienia, podejrzliwością, byli skłonni do urazy czy też drażliwości w porównaniu do zawodników trenujących piłkę ręczną. W przeciwieństwie do badań autorskich, gdzie grupa respondentów nieuczestniczących w żadnych dodatkowych zajęciach sportowych istotnie statystycznie wyróżniała się mniejszym poziomem w skali agresji fizycznej w stosunku do grupy ćwiczącej 3–4 razy w tygodniu. W pozostałych skalach, jak wrogość gniew i agresja słowna, grupy nie różniły się istotnie statystycznie. Zdaniem autora aktywność fizyczna zmniejsza poziom agresji. Prawdopodobnie różnice pomiędzy osobami trenującymi a nietrenującymi spowodowane były niespójnością wieku badanych grup, gdyż uczniowie szkoły podstawowej byli stosunkowo młodszy od grupy zawodników klubu sportowego, gdzie średnia wieku wynosiła ok. 22 lat. Należy przypuszczać, że na uzyskane wyniki wpłynęła labilność układu nerwowego tych młodych ludzi, a nie uczestnictwo w zajęciach sportowych [6]. Wyniki badań własnych pokazały, że niższym poziomem agresji fizycznej wykazali się uczniowie nie biorący udziału w dodatkowych zajęciach sportowych, co nie jest zgodne również z danymi literaturowymi innych autorów, którzy uważają, że regularne uprawianie sportu kształtuje samodyscyplinę i zdolności do rywalizowania bez krzywdzenia innych [7]. Wyniki badań przeprowadzonych

przez Pokleka wśród 933 więźniów sugerują, że na obniżenie poziomu agresji wpływają zarówno sporty zespołowe jak i indywidualne [8].

W badaniach własnych wykazano, że wyższym poziomem agresji charakteryzują się osoby uprawiające sporty zespołowe. Zapewne wynika to z faktu, że grupy badane różniły się pod względem statusu społecznego i wieku. Pomimo rozbieżnych wyników badań różnych autorów dotyczących zależności pomiędzy sportem a poziomem agresywności, niektórzy podkreślają, aby organizacja sportu zdecydowanie wpływała na podniesienie jego atrakcyjności, zwłaszcza wśród młodzieży, a przez to zapobiegała rozszerzaniu się zjawiska agresji i przemocy, szczególnie w szkole [9].

WNIOSKI

Osoby uprawiające sporty zespołowe wykazują większą tendencją do agresji fizycznej niż uprawiający sporty indywidualne. Biorąc pod uwagę stwierdzenie wyższego poziomu agresji fizycznej u młodzieży uprawiającej sport 3–4 razy w tygodniu w stosunku do nieaktywnych fizycznie i bardzo aktywnych (powyżej 5 razy w tygodniu), można domniemywać, że do sportu zgłaszają się osoby o większych skłonnościach do agresji fizycznej i dopiero przy dużym zaangażowaniu sportowym ulega ona redukcji. Wskazane byłoby prowadzenie badań osobowościowych u młodych sportowców, które mogłyby uwiarygodnić tę tezę.

PIŚMIENNICTWO

1. Wojtyła-Buciora P., Marcinkowski J.T.: Aktywność fizyczna w opinii młodzieży licealnej i ich rodziców. *Probl Hig Epidemiol.* 2010, 91 (4), 645.
2. Gracz J.: Działania agresywne a wychowanie fizyczne i sport. In: *Sport a agresja*. Ed. Z. Dziubiński. Wyd. CDW, Warszawa 2007.
3. Poklek R.: Wpływ aktywności fizycznej na poziom agresji młodocianych przestępców. *Zesz Nauk WSPiA Pozn.* 2006, 2, 235–236.
4. Kalina R.M.: Przeciwdziałanie agresji. Wykorzystanie sportu do zmniejszenia agresywności. *Polskie Towarzystwo Higieny Psychicznej*, Warszawa 1991, 254–256.
5. Buss A., Perry M.: The Aggression Questionnaire. *J Person Soc Psychol.* 1992, 6, 452–459.
6. Jasiński T.: Deklarowana agresja i agresywność u chłopców trenujących grę w piłkę ręczną, na tle grup porównawczych. In: *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of pchysical training and sports*. Ed. S. Yermacov. Ministerstwo Oświaty i Nauki Ukrainy, Charków 2007, 12, 164–169.
7. *Sport a agresja*. Ed. Z. Dziubiński. Wyd. CDW, Warszawa 2007.
8. Poklek R.: Rodzaj aktywności fizycznej a poziom syndromu agresji więźniów w zależności od typu zakładu karnego. *Life Movement.* 2012, 1 (1), 5–15.
9. *Agresja w szkole – spojrzenie wieloaspektowe*. Ed. A. Rejzner. TWP, Warszawa 2004.