

فعالية برنامج إرشادي مقترح باستخدام الاسترخاء التعاقبي والنشاط الرياضي الترويحي على خفض أبعاد السلوك العدواني لدى تلاميذ الطور الثانوي (16-18) سنة دراسة تجريبية أجريت على تلاميذ ذكور بثانوية سيدي سعادة غليزان

The Effectiveness Of A Suggested Mentoring Program Using Cascading Relaxation And Recreational Sporting Activity To Reduce The Dimensions Of Aggressive Behavior Among Secondary School Students Ages 16 To 18 Years
-an experimental study on male students of sidi saada secondary school, relizane, algeria

مداني محمد^{1*}، قورين أحمد²، خلول غانية³

¹ جامعة الجزائر 3، Madani.mohammed@univ-alger3.dz

² جامعة خميس مليانة، ahmedgorine2018@gmail.com

³ جامعة الجزائر 3، Kheloul.ghaniya@univ-alger3.dz

تاريخ النشر: 2021/11/13

تاريخ القبول: 2021/11/04

تاريخ الإرسال: 2021/07/01

الملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة مدى فعالية برنامج إرشادي باستخدام الاسترخاء التعاقبي والنشاط الرياضي الترويحي على خفض مستوى السلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، واحتوت الدراسة على مجموعتين متجانستين ومتساويتين إحداهما تجريبية وأخرى ضابطة، قام الباحثون بتطبيق برنامج المقترح على العينة التجريبية المتكونة من (30) تلميذ مستوى أولى ثانوي بينما خضعت المجموعة الضابطة للبرنامج العادي وأستخدم الباحثون المنهج التجريبي نظرا لملائمته لطبيعة الدراسة وأهدافها، وتم تحديد مدة البرنامج بـ (08) أسابيع وبواقع (01) وحدة تعليمية أسبوعيا، مدة كل وحدة (75) دقيقة وتضمنت وحدات البرنامج المقترح على (تمارين الاسترخاء التعاقبي- أنشطة رياضية ترويحية)، وأظهرت نتائج هذه الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية في القياس البعدي بين أفراد العينة التجريبية والعينة الضابطة في القياس البعدي، حيث انخفض مستوى السلوك العدواني بأبعاده أربعة (04) لدى أفراد العينة التجريبية أوصى الباحثون باستخدام مثل هذه البرامج للتقليل من ظاهرة العدوانية داخل الوسط المدرسي.

الكلمات المفتاحية: البرنامج الإرشادي، السلوك العدواني، الاسترخاء التعاقبي، النشاط الرياضي الترويحي

Abstract:

This study aims to investigate the effectiveness of a suggested mentoring program using cascading relaxation and recreational sporting activity to reduce the level of aggressive behavior for high school students

The study consisted of two equal and homogeneous groups, one experimental and the other controlled, the researchers applied the proposed program to the experimental sample consisting of (30) first-year high school students, while the controlled group underwent the regular program. The researchers used the experimental method due to its suitability to the nature and objectives of the study, the duration of the program was set at (08) weeks and at (01) educational units per week, the duration of each unit (75 minutes), and the units of the proposed program included: (cascade relaxation exercises - recreational sporting activity), the results of this study showed that there were statistically significant differences in the post-measurement between the experimental sample and the control sample in the post-measurement. The level of aggressive behavior decreased in its four dimensions (04) among the experimental sample. The researchers recommended the use of such programs to reduce the phenomenon of aggression within the school environment

Key words : mentoring program, aggressive behavior, cascading relaxation, recreational sporting activity.

1- مقدمة ومشكلة البحث

تعتبر ظاهرة السلوك العدواني من أهم الظواهر التي شغلت اهتمام العاملين في الحقل التربوي ، وهذا لانتشارها الواسع في مختلف الأطوار التعليمية و خاصة عند تلاميذ المرحلة الثانوية، و هذا ما يتطلب اهتمام كبير من قبل الباحثين لدراسة هذه الظاهرة لتقديم التفسيرات العلمية لها وذلك لإيجاد الحلول المناسبة لها. وتعرف سميرة البدري "السلوك العدواني على أنه هجوم يوجه نحو شخص أو شيء أو هو سلوك يقصد به المعتدي إيذاء الشخص الآخر إما لفظيا أو ماديا كتحطيم الممتلكات أو الضرب الجسدي، و إما اللفظي كالتشهير أو الاستخفاف أو النكت اللاذعة أو الهجاء اللاذع". (سميرة البدري،

2005، صفحة 117)

وتعتبر فترة المراهقة من أصعب وأخطر المراحل التي يمر بها الفرد خلال حياته، بسبب التغيرات الجسمية، الفسيولوجية، العقلية، الانفعالية والاجتماعية التي تطرأ في هذه المرحلة. ويعرفها محمد إقبال محمود "على أنها الفترة التي تلي الطفولة، وتقع بين البلوغ الجنسي وسن الرشد، و فيها تحدث تغيرات في جميع جوانب نمو الجسمي والعقلي والاجتماعي والانفعالي، وينتج عن هذه التغيرات اضطرابات و مشكلات كثيرة و متعددة تحتاج إلى توجيه و إرشاد من قبل المختصين و هذا حتى يتمكن المراهق من التغلب على هذه المشكلات. (محمد إقبال محمود، 2006، صفحة 9)

ويرى الباحثون أن إقدام المراهق على ممارسة السلوك العدواني داخل الوسط المدرسي له أضرار وانعكاسات سلبية عديدة منها تعطيل العملية التعليمية التعلمية وتخريب ممتلكات المؤسسة وارتفاع نسبة الرسوب والتسرب المدرسي...إلخ

و إن غياب المرافقة النفسية للمراهق وعدم تخصيص له الوقت الكافي من التفتيس والتعبير عن طاقاته و مواهبه وقدراته وخاصة البدنية منها سيجعله عرضة لضغوطات نفسية وإحباطات متكررة تجعله يتصرف بعدوانية اتجاه كل من يقف أمامه وهذا ما جعل الساهرين على التربية يكتفون الدراسات لتقصي وتحليل الظواهر النفسية والاجتماعية والسلوكية التي يمر بها أثناء هذه الفترة الحرجة.

ويعد الإرشاد النفسي من الخدمات الضرورية التي ينبغي أن تتوفر في المؤسسات التعليمية، وهذا من أجل تفعيل عملية التعلم والوصول بالمتعلم المراهق إلى نمو متكامل من جميع الجوانب ولقد اهتمت كثير من دول العالم بإعداد برامج تأهيلية بدنية نفسية كما أكدت على أهمية ممارستها وبأشكال شتى لما لها من تأثير إيجابي على الصحية والنفسية.

وتعد تمارن الاسترخاء من البرامج التأهيلية المهمة التي تعنى بالصحة النفسية، وكذلك قدرتها على تحسين الأداء الذي يتطلب التخلص من التوتر والإجهاد والتحكم في انفعالات وعدم بذل استجابات عقلية زائدة.

ويؤكد شمعون (2001) الاسترخاء من المهارات العقلية التي لها دور هام في مساعدة الفرد أو اللاعب على التحكم في انفعالاته وعدم الاستئثار للاستجابات السلبية وخفض مستوى القلق والتوتر والسلوكات السلبية وتطوير الثقة بنفس وتقدير الذات والشعور بالهدوء والأمان. (محمد العربي شمعون، 2001، الصفحات 162-164)

ويضيف في هذا الشأن جبالي رضوان " من أجل التعامل بإيجابية مع الضغوطات النفسية والتخفيف من ظاهرة السلوكات العدوانية في الأوساط المختلفة، عمد علماء النفس الإرشادي إلى مجموعة من أساليب الاسترخاء ومن بينها الاسترخاء التعاقبي، حيث يعتبر هذا الأسلوب من أهم الاستراتيجيات الفعالة التي تعمل على التخفيف من حدة الضغوطات النفسية والقلق والتوتر وضبط مستوى الاستئثار الانفعالية. (رضوان جبالي، 2013، صفحة 3)

ويعد النشاط الرياضي الترويحي وسيلة علاجية ناجحة وهادفة أكثر من كونها مضيعة للوقت والاستمتاع بأوقات الفراغ، فهو يكسب الفرد عامة والمراهق خاصة خبرات تساعد على التمتع بالحياة والتخلص من عقدة الشعور بالنقص والإحباط.

وفي هذا الشأن يشير "كمال درويش" أن ممارسة المهارات الترويحية تعمل على ربط صداقات التي تخرج الفرد أو المراهق من عزلته وتدمجه بشكل جيد في المجتمع وبالتالي تبعده عن كل سلوك عنيف وغير أخلاقي. (درويش والحمامي، 1997، صفحة 56)

وانطلاقاً مما سبق ذكره فقد جاءت هذه الدراسة التي نتناول من خلالها الدور الإيجابي الذي يمكن أن يلعبه برنامج إرشادي باستخدام تمارين الإسترخاء

التعاقبي ومجموعة من الأنشطة الرياضية الترويحية كأحد الحلول التي من شأنها أن تخفف أو تعدل من ظاهرة السلوك العدواني لدى التلاميذ الطور الثانوي، وهذا ما يقودنا من خلال هذا البحث إلى طرح السؤال العام التالي: ما مدى فعالية البرنامج الإرشادي المقترح (الاسترخاء التعاقبي-النشاط الرياضي الترويحي) في خفض أبعاد السلوك العدواني لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

وضمن هذا التساؤل العام يمكن أن ندرج مجموعة من تساؤلات الجزئية نردها على النحو التالي:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية في مستوى أبعاد السلوك العدواني؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في مستوى أبعاد السلوك العدواني؟
- الهدف العام من الدراسة: معرفة أثر تمارين الإسترخاء التعاقبي و بعض الألعاب الترويحية على السلوك العدواني داخل الوسط المدرسي.

-أهداف فرعية-

- الكشف عن الأسباب والعوامل الرئيسية المؤدية إلى انتشار ظاهرة السلوك العدواني داخل الوسط المدرسي.
- تقديم نموذج لبرنامج إرشادي يتضمن تمارين الاسترخاء التعاقبي ومجموعة من الألعاب الترويحية لضبط أو تعديل أبعاد السلوك العدواني والمحافظة على الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- أهمية البحث:

- تبيان الفعالية الاسترخاء التعاقبي والنشاط الرياضي الترويحي في الحفاظ على الصحة الجسدية والنفسية والعقلية والاجتماعية للمراهقين.

- إثبات مدى فعالية أسلوب الاسترخاء التعاقبي والنشاط الرياضي الترويحي في خفض مستوى أبعاد السلوك العدوانى لدى تلاميذ الطور الثانوى.
-الفرض العام: للبرنامج الإرشادى المقترح (الاسترخاء التعاقبى - النشاط الرياضى الترويحي) أثر فعال وإيجابى فى خفض أبعاد السلوك العدوانى (الجسدى، اللفظى، الغضب، الغير المباشر) لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
-الفرضيات الجزئية:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلىة والبعدىة لدى أفراد المجموعة التجربىة فى مستوى أبعاد السلوك العدوانى ولصالح القياس البعدى.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى القياسات البعدىة بين أفراد العينة التجربىة والضابطة فى مستوى أبعاد السلوك العدوانى ولصالح المجموعة التجربىة.

3- التحديد الإجرائى للمفاهيم الواردة فى البحث:

البرنامج الإرشادى: تعريف حامد زهران (2005): البرنامج الإرشادى " هو خدمة مخططة تهدف إلى تقديم المساعدة المتكاملة للفرد حتى يستطيع حل المشكلات الشخصىة أو التربوىة أو المهنىة أو الصحىة أو الأخلاقىة التى يقابلها فى حىاته أو التوافق معها".

- السلوك العدوانى: تعرفه سمىرة البدرى "على أنه هجوم يوجه نحو شخص أو شىء أو هو سلوك يقصد به المعتدى إيذاء الشخص الأخر إما لفظياً أو مادياً كتحطيم الممتلكات أو الضرب الجسدى، وإما اللفظى كالتشهير أو الاستخفاف أو النكت اللاذعة أو الهجاء اللاذع". (سمىرة البدرى، 2005، صفحة 117)

- الاسترخاء التعاقبى: ويعتبر الاسترخاء التعاقبى أحد أساليب عديدة التى تستند إلى الطرىقة التى قدمها ادموند جاكسون (Edmond Jacobson) والتى تعتمد على سلسلة من الانقباضات العضلىة يتبعها استرخاء، والغرض من ذلك

مساعدة الفرد في التعرف على الفرق بين الإحساس بالتوتر عند الانقباض العضلي والإحساس بالراحة والهدوء عند الانبساط العضلي. (صقر صباح علي محمد، 1996، صفحة 116)

الدراسات السابقة و البحوث المشابهة

-دراسة: محمد محمود بني يوسف (2005) بعنوان مدى فعالية أساليب الاسترخاء العضلي في خفض مستوى أعراض اضطراب ما بعد الصدمة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة الأردنية. (محمد محمود بني يوسف، 2005، الصفحات 581-592) وكانت تهدف إلى التعرف على مدى فعالية أسلوب الاسترخاء العضلي في خفض مستوى الإصابة باضطراب ما بعد الصدمة النفسية (PTSD) لدى طلاب المصابين في الجامعة الأردنية. وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن تقنيات الاسترخاء العضلي أثرت بشكل فعال في خفض مستوى الإصابة باضطراب ما بعد الصدمة النفسية (PTSD) لدى أفراد عينة البحث التجريبية.

-دراسة حفصاي بن يوسف (2008): بعنوان: فعالية برنامج حركي مقترح في تعديل السلوكيات العدوانية لأطفال المرحلة الابتدائية (9-12) سنة. وكانت تهدف إلى تصميم برنامج حركي يعتمد عل اللعب لضبط وتوجيه أو تعديل السلوك العدواني لدى أطفال المرحلة الابتدائية (9-12) سنة. وتوصلت نتائج الدراسة إلى انخفاض مستوى السلوك العدواني لدى افراد المجموعة التجريبية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الحركي المقترح.

-دراسة: عكلة سليمان، ثامر محمود (2010) بعنوان أثر برنامج الاسترخاء التعاقبي عل القلق الامتحاني والتحصيل العملي في مادة الجمناز لدى طلاب قسم التربية الرياضية لجامعة الموصل وكانت تهدف إلى الكشف عن أثر برنامج للإسترخاء التعاقبي على القلق الامتحاني في مادة الجمناستك لدى طلاب قسم التربية الرياضية لجامعة الموصل. وتوصلت نتائج الدراسة إلى

تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في انخفاض معدل القلق الامتحاني ومستوى التحصيل العملي في مادة الجمباز.

-دراسة سي العربي شارف (2016): بعنوان أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من السلوك العدواني لدى تلاميذ الطور الثانوي. وكانت تهدف إلى معرفة العوامل والأسباب المؤدية إلى ممارسة السلوكيات العدوانية من قبل المراهقين داخل المؤسسات التربوية والتعرف على الدور الذي يلعبه النشاط الرياضي الترويحي داخل المؤسسات التربوية في التقليل من ظاهرة السلوك العدواني عند تلاميذ الطور الثانوي.

وتوصلت نتائج الدراسة إلى الضغوط الدراسية والأسرية وضعف العلاقة الاتصالية بين التلميذ والأستاذ وبين الأولياء والأبناء من أهم العوامل المؤدية إلى ممارسة السلوكيات. العدوانية، البرنامج الترويحي المقترح كان له أثر إيجابي في التقليل من ظاهرة السلوك العدواني لدى تلاميذ العينة التجريبية.

- تحديد مدة تطبيق البرنامج المقترح.

4- الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة:

منهج البحث: استخدام الباحثون المنهج التجريبي نظرا لملاءمته لطبيعة الدراسة واهدافها.

مجتمع البحث: تكون مجتمع البحث من 8 أفواج تربوية لمستوى الأولى ثانوي

أدبي وعلمي لثانوية سيدي سعادة ولاية غليزان والبالغ عددهم (220) تلميذ.

عينة الدراسة الاستطلاعية: تمثلت في 15 تلميذ جنس ذكر تم اختيارهم بطريق عشوائية من الأقسام السنة أولى ثانوي أدبي وتم استبعادهم لاحقا من الدراسة الأساسية.

عينة الدراسة الأساسية: تكونت من 60 تلميذ جنس ذكر من الأقسام السنة أولى ثانوي علمي تم اختيارهم بطريقة عمدية بعدما تحصلوا على مستوى عال

فعالية برنامج إرشادي باستخدام الإسترخاء التعاقبي و النشاط الرياضي الترويحي عل خفض أبعاد السلوك العدواني لدى تلاميذ الطور الثانوي (16-18) سنة

في مقياس السلوك العدواني لحسن علاوي، حيث تم تقسيمهم عشوائيا إلى مجموعتين متساويتين ومتجانستين وبواقع (30) تلميذ لكل مجموعة.

مجالات البحث:

المجال البشري: تلاميذ السنة أولى ثانوي علمي وأدبي لثانوية سيدي سعادة ولاية غليزان والبالغ عددهم (220) تلميذ.

المجال المكاني: تم تطبيق البرنامج الإرشادي المقترح بالقاعة الرياضية لثانوية سيدي سعادة ولاية غليزان.

المجال الزمني: امتدت الدراسة من 2019/01/05 إلى 2019/03/15 للموسم الدراسي 2018/2019

أدوات البحث:

مقياس السلوك العدواني: صممه محمد حسن علاوي لقياس العدوان العام كسمة ويتكون المقياس من 04 أبعاد للعدوان (التهجم، العدوان اللفظي، سرعة الاستثارة، العدوان الغير المباشر) ومن 40 عبارة ، حيث كل بعد تمثله 10 عبارات (06 موجبة أي في اتجاه البعد و 04 منها سالبة أي عكس اتجاه البعد يقوم التلاميذ بالإجابة على عبارات المقياس والقائمة على قياس خماسي التدرج : (موافق بدرجة كبيرة جدا، موافق بدرجة كبيرة، موافق بدرجة متوسطة، موافق بدرجة قليلة، موافق بدرجة قليلة جدا)

التجربة الاستطلاعية: أجريت تجربة استطلاعية بتاريخ 2019/01/10 على جزء من عينة البحث وهم تلاميذ السنة أولى ثانوي أدبي لثانوية سيدي سعادة ولاية غليزان والبالغ عددهم (15) تلميذ، وكانت الدراسة الاستطلاعية تهدف إلى:- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث أثناء تطبيق الدراسات الأساسية.

- التأكد من وضوح العبارات للمبحوثين.

- تحديد درجة استجابة المبحوثين للاختبار.

- معرفة الوقت المستغرق للإجابة على المقياس.

- تدريب الفريق المساعد للباحث.

- حاسب المعاملات العلمية للمقياس المستخدم.

ومن خلال تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية استخلص الباحثون مدى

تفهم العينة الاستطلاعية لعبارات المقياس من خلال إجاباتهم، حيث وجد انه لا

توجد عبارات تحتمل أكثر من تفسير واحد أو غامضة في معناها ومفهومها

المعاملات العلمية لمقياس الدراسة: (مقياس السلوك العدواني)

صدق المحتوى

قام الباحثون بعرض أبعاد المقياس وعبارات كل بعد على لجنة تحكيم مكونة

من أساتذة وخبراء في علم النفس الرياضي وعلم النفس التربوي وعددهم (6)

بهدف التعرف على مدى مناسبة الأبعاد المقترحة للمقياس.

جدول رقم 1 يبين الأبعاد التي تم تعديل صياغتها في مقياس العدوان العام

قبل التعديل	بعد التعديل
التهجم	العدوان الجسدي
العدوان اللفظي	-
سرعة الاستنارة	الغضب
العدوان غير المباشر	-

ثبات مقياس العدوان العام: استخدم الباحثون طريقة الاختبار وإعادة الاختبار

حيث تطبق المقياس على عينة التجربة الاستطلاعية يوم 2019/01/10

وأعيد التطبيق بعد مرور (7) أيام على التلاميذ أنفسهم وتحت نفس الظروف،

ثم حساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين القياسين للحصول على ثبات

المقياس والنتائج موضحة في الجدول رقم (10)

جدول رقم4: يبين معامل الثبات لمقياس العدوان العام.

الدالة الإحصائية	معامل الثبات البسيط لبيرسون	العينة الاستطلاعية	حجم
دال إحصائيا عند 0,01	0,66		15

من خلال الجدول رقم 10 وجدنا أن معامل الارتباط 0,66 وهو يدل على معامل ارتباط عال

تحديد مستويات السلوك العدواني لدى التلاميذ:

قام الباحثان بتحديد ثلاث مستويات للسلوك العدواني (منخفض، متوسط، عال) يتم على إثرها معالجة ومناقشة النتائج المتوصل إليها.

جدول رقم5: يوضح مستويات السلوك العدواني للتلاميذ

مستويات السلوك العدواني	منخفض	متوسط	عال
القيم الدالة	من 36 إلى 84	من 85 إلى 132	من 133 إلى 180

البرنامج الإرشادي المقترح:

الهدف العام للبرنامج: مساعدة المراهق على التحكم في انفعالاته وإكسابه روح التعاون وكذا التكيف مع مقتضيات المجتمع ونظمه ومعايير الاجتماعية

الأهداف الجزئية للبرنامج:

- امتصاص الطاقة العدوانية السلبية وتحويل مسارها إلى اتجاهات إيجابية.
- تطوير الثقة بالنفس وتقدير الذات
- تحرير التلميذ من جميع أنماط السلوك الخاطئة التي تعلمها سابقا.
- جعل التلميذ العدواني أكثر تقبلا لذاته وللاخرين.
- إتاحة الفرصة للمراهق لتعبير عن الذات وتفريغ الانفعالات المكبوتة.
- تنمية مهارات التواصل بين التلاميذ المراهقين وتمجيد العمل الجماعي.
- تطوير الصحة العقلية والذاكرة والانتباه والتركيز.

- إكساب التلاميذ المهارات والقدرات الحركية والعقلية التي تستند إلى القواعد الرياضية والصحية.

- جعل التلميذ يمجّد الحياة الجماعية في إطار معايير ونظم مقبولة اجتماعياً.

أسس بناء البرنامج الإرشادي المقترح:

- أن يعمل البرنامج على تحقيق الأهداف التي وضع من أجلها.

- أن يتماشى البرنامج مع خصائص وحاجات وميولات وقدرات تلاميذ التعليم الثانوي.

- أن يراعي البرنامج المقترح الفروق الفردية الموجودة بين التلاميذ.

- أن يعزز البرنامج المقترح السلوك الإيجابي لدى التلاميذ.

محتوى الوحدات التعليمية للبرنامج المقترح:

جلسات الاسترخاء التعاقبي: أستخدم الباحثون تدريبات الاسترخاء التعاقبي

المأخوذة من سلسلة عالم الطب النفسي إدموند جاكبسون Edmond

(1931) (Jacobson) أول من أستخدم هذا النوع من الاسترخاء، وقد سمي بهذا

الاسم نظراً لتعاقب الانقباض من مجموعة عضلية لأخرى حتى يغطي جميع

المجموعات العضلية في الجسم، و شملت تدريبات الاسترخاء التعاقبي على

المجموعات العضلية (الرجلين، البطن، الصدر، الظهر، الذراعين، الكتفين،

الرقبة، الوجه)، حيث تم تسجيل تمارين الاسترخاء التعاقبي على قرص

مضغوط بصوت الباحث ليقوم أفراد المجموعة التجريبية بالاستماع إليها

وتطبيقها وتنفيذ تعليماتها من خلال جلسات الإرشاد الجمعي، كما تم توزيع

الأقراص التي تتضمن تدريبات الاسترخاء التعاقبي على أفراد المجموعة

التجريبية ليتمكنوا من ممارسة الاسترخاء التعاقبي بأنفسهم وذلك كواجبات بيتية،

حيث يطلب من التلاميذ القيام بعمل انقباضات لمجموعة عضلية محددة ثم

يعقبها استرخاء كامل لهذه المجموعة العضلية و تساعد هذه التمرينات التلاميذ

في التعرف على الفرق بين عمليتي الشد و الانقباض العضلي و الاسترخاء و

الانقباض العضلي، حيث تستمر حالة الشد العضلي مدة زمنية قدرها (5-7) ثواني ثم يعقب ذلك عملية الاسترخاء العضلي لنفس المجموعة العضلية لمدته زمنية قدرها (5) ثواني، ويكرر كل تمرين لمجموعة عضلية (3) مرات قبل الانتقال لمجموعة عضلية أخرى مع التركيز الجيد على عملية الزفير أثناء التنفس، وقد استغرقت مدة البرنامج (08) أسابيع بواقع جلسة واحدة أسبوعياً، مدة كل جلسة (15) دقيقة.

أهمية تدريب مهارات الاسترخاء:

- الإسهام في خفض مستويات الضغط والقلق.
- القدرة على خفض مستوى التوتر العضلي تحت أي ظرف من الظروف.
- القدرة على ضبط مستوى الاستثارة الانفعالية.
- المساعدة في الوصول إلى مستويات عالية من الشعور بالراحة النفسية.
- الإسهام في تأخر ظهور التعب العضلي أو العقلي وسرعة الإستشفاء من المجهود البدني والعقلي.
- اكتساب الانفعالات الإيجابية السارة. (علاوي، 2002، صفحة 217).

الفوائد النفسية والفيسيولوجية للاسترخاء التعاقبي:

- التخلص من الأفكار السلبية.
- خفض أثر الجهاز العصبي السمبثاوي المسؤول على زيادة حالة القلق.
- المساعدة على إنتاج هرمون الأندروفين بيتا (beta-endorphin) المخفف للألم ومصدر الطمأنينة والسرور. (سليمان ثامر، 2010، صفحة 199)
- الأنشطة الرياضية الترويحية: تمثلت في مجموعة من الألعاب يغلب عليها طابع المنافسة السرور. (لعبة صياد السمك، لعبة التمريرات العشر، لعبة صافرة وصافرتان، لعبة إشارة المرور، لعبة الأرقام، لعبة جمع النقاح، لعبة شد الحبل، لعبة الشبكة والأسماك، لعبة سباق الحصول على الكنز، لعبة الثعلب

والأرانب، لعبة تسلق الحبل، لعبة معركة الكراسي، لعبة التخلص من القنابل، لعبة التوازن).

التأثيرات الإيجابية للترويح الرياضي من الناحية النفسية:

- اكتساب الشعور والإحساس الذاتي بالسعادة والأمان.
- التحرر من القلق والتوتر النفسي وتفريغ الانفعالات المكبوتة.
- إشباع بعض الحاجيات النفسية مثل إثبات الذات.
- التخلص من الطاقة الزائدة عن احتياجات الفرد مما يسهم في تحقيق الاسترخاء البدني والعصبي.
- الوقاية من التعب الذهني. (الشارف، 2016، الصفحات 75-76).

محتوى وأجزاء الوحدة التعليمية:

الجزء التمهيدي: مدته الزمنية 20 دقيقة

يهدف إلى إعداد وتهيئة التلاميذ نفسياً وتربوياً وبدنياً للجزء الرئيسي من الدرس ومدته مقسمة كالتالي:

- إجراءات إدارية وتربوية (المناداة- مراقبة البدلة - شرح هدف الحصة وتحفيز التلاميذ على إنجازه -تحية الرياضية) ومدتها 05 دقائق

- التهيئة البدنية والفيسيولوجية العامة والخاصة ومدتها 15 دقائق

الجزء الرئيسي: مدته الزمنية 45 دقيقة

- مجموعة من الأنشطة الرياضية بمختلف التشكيلات ذات طابع تنافسي التروحي ومدتها 30 دقيقة

- جلسة للاسترخاء بواسطة تمارين استرخاء التعاقبي ومدتها 15 دقيقة

الجزء الختامي: مدته 10 دقائق

-مناقشة جماعية حول محتوى الحصة وفتح المجال أمام التلاميذ لتعبير عن آرائهم بكل حرية ومدتها 10 دقائق

أدوات المعالجة الإحصائية

فعالية برنامج إرشادي باستخدام الإسترخاء التعاقبي و النشاط الرياضي الترويحي عل خفض أبعاد السلوك العدواني لدى تلاميذ الطور الثانوي (16-18) سنة

استخدم الباحث في هذه الدراسة برنامج Spss19 لحساب مجموعة من العمليات الإحصائية بهدف الإجابة على تساؤلات الدراسة وهذه العمليات الإحصائية هي:

1- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

2- اختبار T-test

3- معامل ارتباط بيرسون

4-2 عرض وتحليل النتائج:

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

نص الفرضية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية في مستوى أبعاد السلوك العدواني ولصالح القياس البعدي.

جدول رقم 6: يوضح حساب اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أبعاد السلوك العدواني:

المقياس	العينة التجريبية	حجم العينة	متوسط الحسابي	انحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة الإحصائية
السلوك العدواني	القياس القبلي	30	161,87	8,66	46,88	29	0,01	دال إحصائيا
	القياس البعدي	30	75,60	10,49				

من خلال النتائج المتحصل عليها والمبينة في الجدول رقم (8) والتي تمثل نتائج المقارنة بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أبعاد السلوك العدواني أن قيمة "ت" تساوي 46,88 عند درجة حرية 28 وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0,01 وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية

بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في مستوى أبعاد السلوك العدوانى ولصالح القياس البعدى.

ويرى الباحثون أن هذه الفروق والنتائج المحصل عليها ترجع إلى البرنامج الإرشادى المقترح، حيث تضمنت وحداته التعليمية على من مجموعة من تمارين الاسترخاء التعاقبى لمناطق الجسم المختلفة التي يتمركز فيها التوتر والتي أشارت إليها بعض المراجع والدراسات السابقة مثل مناطق (الرقبة-الوجه-الكتفين-الذراعين-البطن-الظهر-الرجلين) والتي كان لها تأثير كبير في خفض حدة التوتر ومستوى الاستثارة الانفعالية لدى المراهق.

وهذا ما أشار إليه مصطفى كامل راتب (1995) أن الفرد مهياً للضغوط النفسية التي تأتي نتيجة لعوامل داخلية وخارجية، وعن طريق التدريب على مهارات الاسترخاء يمكنه من تعبئة طاقته الجسمية والعقلية وخفض مستوى التوتر والقلق الزائدة للمستوى المناسب. (راتب، 1995، صفحة 271).

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع بعض الدراسات السابقة كدراسة (بني يوسف، 2005) والتي أشارت نتائجها أن برامج تدريبات الاسترخاء العضلي تعتبر من الوسائل العلاجية الهامة والتي تعمل على التخفيف من حدة بعض الاضطرابات السلوكية، كما تساعد على ضبط وإدارة الضغوطات النفسية وخفض مستوى التوتر والقلق، وهذا بدوره ما يساهم في الحفاظ على الصحة النفسية لدى الأفراد.

ويعزوا الباحثون أيضا انخفاض في نسب أبعاد السلوك العدوانى لدى أفراد المجموعة التجريبية إلى فاعلية الألعاب الرياضية ذات الطابع الترويحي والتي أيضا تضمنتها الوحدات التعليمية للبرنامج الإرشادى المقترح والتي ساهمت في التخفيف من حدة السلوك العدوانى ال للتلميذ المراهق. وهذا ما أشارت إليه منى عبد الحليم 2009 التي ترى أن الترويح بالرياضة هو من أساليب العلاج النفسى والبدنى والذي يتضمن سلامة الأبدان والعقول من الأمراض الفتاكة

وخاصة في هذا العصر الذي يتصف بقلّة الحركة بالنظر إلى التطور التكنولوجي الحاصل في كل مجالات الحياة، والرياضة هي من بين الأنشطة المحببة للقلب والتي تنمي صفة الروح الرياضية وحب الجماعة وعدم الانطواء والعزلة الاجتماعية التي تترتب عنها مجموعة من المشاكل النفسية والاجتماعية تؤدي بالفرد إلى ممارسة سلوكات غير سوية وغير أخلاقية. (منى عبد الحليم، 2009، صفحة 115). وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة سي العربي الشارف 2016 والتي اصفرت نتائجها إلى أن المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج الرياضي الترويحي قل عدوانها إلى درجة دالة ومعنى هذا أنه يمكن عن طريق الترويحي الرياضي تعديل السلوك العدواني إلى سلوك مقبول اجتماعيا في هذه المرحلة العمرية الحرجة (المراهقة). (سي العربي، 2016، صفحة 223). وعليه يمكن القول إن الفرضية الأولى التي تنص بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي البعدي للعينة التجريبية في مستوى أبعاد السلوك العدواني قد تحققت.

9-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

نص الفرضية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياسات البعدية بين أفراد العينة التجريبية والضابطة في مستوى أبعاد السلوك العدواني ولصالح المجموعة التجريبية.

جدول رقم 7: يوضح حساب اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أبعاد السلوك العدواني.

المقياس	القياسات البعدية	حجم العينة	متوسط الحسابي	انحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
السلوك العدواني	العينة الضابطة	30	150,71	5,71	39,90	58	0,01	دال إحصائيا
	العينة التجريبية	30	66,40	9,81				

يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها والمبيّنة في الجدول رقم (7) والتي تمثل نتائج المقارنة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لمستوى أبعاد السلوك العدواني، حيث نلاحظ أن قيمة "ت" تساوي 39,90 عند درجة حرية 58 وهي دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,01 وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أبعاد السلوك العدواني للقياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

ويرى الباحثون أن هذه الفروق ترجع إلى البرنامج الإرشادي المقترح، حيث تضمن وحداته التعليمية على تمارين الاسترخاء التعاقبي، إذ يعد من أفضل أساليب الاسترخاء التي تستخدم في معظم البرامج الإرشادية وذلك عن طريق محاولة الفرد أو اللاعب قبض عضلاته ثم انبساطها بطريقة تعاقبية، إذ أن الانقباض العضلي لثنائي معدودة ثم الانبساط العضلي لثنائي مضاعفة يجعل العضلات في حالة استرخاء، وبالتالي الشعور بقدر عال من الراحة النفسية والطمأنينة. وهذا ما أكده علاوي (2002) أن الاسترخاء يساعد على خفض تأثير الاستجابة للضغط العصبي والمساعدة في الوصول إلى المستوى الأمثل من التوتر، وأن تدريبات الاسترخاء تساعد على زيادة التركيز والتخلص من التوتر وتنمية وتنشيط قوى التصور العقلي، وكذلك زيادة القدرة على العمل لفترات طويلة بالإضافة إلى العديد من الفوائد البدنية والنفسية. (علاوي 2002، صفحة 217)

وبضيف في هذا الشأن كلايتون (1974 Clayton) أن أساليب الاسترخاء المختلفة تساعد الفرد على التخلص من التوتر وتزيل التعب والإجهاد وتحافظ على طاقاته وتحسن كفاءة الجهاز الدوري التنفسي مع تنمية قدرة الفرد على

استخدام المجموعات العضلية والضرورية واسترخاء المجموعات الغير الضرورية. (S & other, 1974, p. 93).

وتتفق هذه نتائج مع دراسة (سليمان، ثامر، 2010) والتي أشارت نتائجها إلى أن استخدام برامج تدريب المهارات العقلية ومن بينها الاسترخاء التعاقبي له فعالية كبرى في تعديل بعض الاضطرابات النفسية مثل القلق الامتحاني ورفع مستوى التحصيل العلمي لمادة الجمناستك. (عكلة 2010، الصفحات 186-208)

ويعزوا الباحثون أيضا انخفاض في نسب أبعاد السلوك العدواني لدى أفراد المجموعة التجريبية إلى فاعلية الألعاب الرياضية ذات الطابع الترويحي والتي أيضا تضمنها البرنامج الإرشادي المقترح في التخفيف من ظاهرة السلوك العدواني بأبعاده الأربعة.

وما أشار إليه طه عبد الرحيم (2006) بأن ممارسة الأنشطة الترويحية توفر لممارسيها فرص رفع مستوى الصحة النفسية والتوازن بين الاستقلالية والتبعية وتعمل على تنمية النضج العاطفي وتنمية الصفات الاجتماعية مثل التعاون والرغبة في مساعدة الآخرين. (طه عبد الرحيم طه، 2006، صفحة 26). وهذا ما يتفق أيضا مع دراسة حفصاوي بن يوسف (2007) والتي أشارت نتائجها إلى أن البرنامج المقترح للألعاب الحركية ساهم بشكل فعال في التخفيف من درجة العدوانية لدى أفراد المجموعة التجريبية. وعليه يمكن القول إن الفرضية الثانية التي تنص بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياسات البعدية بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في مستوى أبعاد السلوك العدواني ولصالح المجموعة التجريبية قد تحققت.

استنتاجات عامة:

- تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في انخفاض مستوى أبعاد السلوك العدواني وهذا بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي المقترح.

-نجاعة تمارين الاسترخاء التعاقبي في خفض مستوى أبعاد السلوك العدوانى لأفراد العينة التجريبية.

-نجاعة الأنشطة الرياضية الترويحية في خفض مستوى أبعاد السلوك العدوانى لأفراد العينة التجريبية

اقتراحات وفرضيات مستقبلية:

في ضوء النتائج والاستنتاجات التي توصل إليها الباحثون نقترح ما يلي:
- الاستفادة من مختلف أساليب الاسترخاء العضلي والعقلي للتخفيف من الضغوط النفسية لدى التلميذ المراهق.

- تنظيم دورات تكوينية للأساتذة التربوية البدنية والرياضية الخبراء والمختصين لاستيعاب مختلف أساليب الاسترخاء العضلي والعقلي.

- التحسيس بالدور الذي يلعبه النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى التلميذ المراهق.

- توفير الملاعب والقاعات الرياضية بشكل كاف داخل التجمعات السكنية وتشجيع التلاميذ على الممارسة الرياضية خارج أوقات الدراسة لما لها من أهمية في الحد أو التخفيف من السلوكيات العدوانية.

- ضرورة تكاف الجهود بين أفراد الجماعة التربوية (أساتذة، أولياء، مفتشين...إلخ) التخفيف من ظاهرة السلوك العدوانى داخل الوسط المدرسى.

-تفعيل دور النوادي الرياضية داخل المؤسسات التربوية.

- إجراء المزيد من الدراسات حول مختلف أساليب وبرامج الاسترخاء والنشاط الرياضي الترويحي في الأطوار التعليمية الأخرى.

المراجع

الكتب:

- أسامة كامل راتب. (1995). تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.

- ريسان خريبط مجيد. (1987). ألعاب الساحة والميدان: تعلم تكنيك تدريب. البصرة: دار المعارف للطباعة.
- سميرة البديري. (2005). مصطلحات تربوية ونفسية (الإصدار ط1). عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- محمد إقبال محمود. (2006). المراهقة. عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- محمد العربي شمعون. (1996). التدريب العقلي في المجال الرياضي (الإصدار ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد العربي شمعون. (2001). التدريب العقلي في المجال الرياضي (الإصدار ط2). القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد حسن علاوي. (2002). علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية (الإصدار ط1). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- منى عبد الحليم. (2009). مدخل للصحة النفسية في المجال الرياضي (مفاهيم - تطبيقات) (الإصدار ط2). الاسكندرية: دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر.
- طه عبد الرحيم طه. (2006). مدخل إلى الترويح (الإصدار ط1). دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر.

المجلات والدوريات والصحف:

- سليمان ثامر. (2010). أثر برنامج الاسترخاء التعاقبي على الفلق الامتحاني والتحصيل العملي في مادة الجمباز لدى طلاب قسم التربية الرياضية لجامعة الموصل. (جامعة الموصل، المحرر) مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، 16(53).
- صقر صباح علي محمد. (1996). تأثير برنامج للاسترخاء التدريجي على مستوى الأداء المهاري في رياضة المبارزة، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية (11). (جامعة الإسكندرية، المحرر)
- علي محمد صقر صباح. (1996): تأثير برنامج للاسترخاء التدريجي على مستوى الأداء المهاري في رياضة المبارزة. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية جامعة الإسكندرية (11).
- كمال درويش، ومحمد الحمامي. (1997). رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ (الإصدار ط1). القاهرة: مركز الكتاب للنشر. مجلة الرافدين للعلوم الرياضية. (2010). 16(53).

- محمد محمود بني يوسف. (2005). مدى فعالية أساليب الإسترخاء العضلي في خفض مستوى أعراض اضطراب ما بعد الصدمة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة الأردنية. مجلة دراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد 32(3).

رسائل الماجستير والدكتوراه:

- سي العربي الشارف. (2016). أهمية النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من السلوك العدواني لدي تلاميذ التعليم الثانوي. مستغانم، الجزائر: رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة مستغانم.
- رضوان جبالي. (2013). أساليب الاسترخاء في إدارة الضغوط النفسية لدى حكام نخبة كرة القدم الجزائرية. الجزائر: جامعة الجزائر

المراجع باللغة الأجنبية:

- S, C., & other. (1974). physical Education and Hand Book,sixthed. New Gersey: englewood cliffs.