

أثر برنامج نفسي - رياضي لخفض الاضطرابات السلوكية والانفعالية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

أ.د. عكلة سليمان علي الحوري
عاصم امير فاضل الحياي

ملخص البحث

يهدف البحث الى التعرف على مستوى الاضطرابات السلوكية والانفعالية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية اضافة الى اعداد برنامج نفسي رياضي لخفض الاضطرابات السلوكية والانفعالية لتلاميذ المرحلة الابتدائية وكذلك يهدف الى الكشف عن اثر البرنامج النفسي - الرياضي على الاضطرابات السلوكية والانفعالية للتلاميذ في المرحلة الابتدائية , تكمن مشكلة البحث في وجود حاله مؤثره وهي ان بعض التلاميذ لديهم اضطرابات سلوكية انفعاليه لذا يلجؤون للعدوان والغضب والعناد وغيرها من الاضطرابات السلوكية والانفعالية على زملائهم والمعلمين داخل وخارج الصف واثاء اوقات الفرص وجود الفراغ في الحصص الدراسية من هنا جاءت فكره البحث برنامج رياضي يتلاءم مع امكانيات المدرسة الابتدائية وتطبيقه ولاسيما على التلاميذ المضطربين سلوكياً وانفعالياً خلال درس التربية الرياضية ومحاولة تعديل السلوك لديهم , لذا فقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي Experiment Research لملاءمته وطبيعة البحث وبلغت عينة البحث (30) تلميذا قسموا الى مجموعتين ضابطة وتجريبية وتوصل الباحثان الى عدد من الاستنتاجات اهمها فاعلية مقياس الاضطرابات السلوكية الذي استخدمه الباحثان في بحثه الحالي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية , وكذلك يؤثر البرنامج التدريبي النفسي - الرياضي في خفض الاضطرابات السلوكية والانفعالية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية , اضافة الى وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى تلاميذ المجموعة التجريبية في مجالات مقياس الاضطرابات السلوكية والانفعالية (العدوان , الغضب , العناد) ولصالح الاختبار البعدي .

المقدمة ومشكلة البحث

إن المشكلات السلوكية والانفعالية التي يظهرها الأطفال المضطربين سلوكية وانفعالية متعددة ومتنوعة ، إلا أنه من الضروري تحديد الخط الفاصل بين الصحة العقلية والمرض وخصوصا في مرحلة الطفولة حيث أن ذلك الخط الفاصل أصعب ما يمكن اكتشافه في مرحلة الطفولة مقارنة بالمراحل اللاحقة.

تعتبر مرحلة الطفولة اهم مرحلة في حياه الفرد إذ لها دور اساس في بلورة شخصي الطفل منذ الصغر، حيث ان الطفل ينمو في مختلف النواحي سواء الجسمية او النفسية او الانفعالية او

المعرفية كما انه يعيش في وسط تتفاعل في ظروف الحياه المنزلية والمشكلات الأسرية والتي تتداخل فيه ظروف الحياه والمشكلات الحياه المدرسية ذلك نجد الطفل لا يخلو من مشكله اخرى مما يؤثر على نفسيته ومن هذه المشكلات التي يواجهها التلاميذ في المدرسة هي المشكلات السلوكية والانفعالية التي لا تقف عند عمر وجنس محددًا ومجتمع معين بل هي موجوده في كل الاعمار وعند كلا الجنسين وفي كل المجتمعات مهما اختلفت ثقافات وعاداتها وهذه المشكلات متعددة الاسباب والاعراض ايضاً وانواعها كثيرة فبالنسبة للمشكلات الشائعة التي يمر فيها الطفل وخاصة مرحلة الطفولة الوسطية في الوسط المدرسي نجد السلوكية منها مثلاً (الغضب والعناد والعدوان والقلق).

وفي كل الاحوال مهما درجة التعقيد لهذه المشكلات فإنها تتمثل اذى يصيب الصحة النفسية حيث يواجه التلاميذ في المرحلة الابتدائية هذه المشكلات السلوكية والانفعالية مما يجعلها تؤثر على تحصيلهم الدراسي وتوعيتهم عن التفاعل الخاصة مع اقرانهم العاديين وقد تكون سبب ظهور صعوبات التعلم المدرسية (والاكاديمية) او تظهر تعرض لهذه الصعوبات عند التلاميذ في المرحلة الابتدائية فالتلاميذ قد يواجهون صعوبات التعلم المدرسية كصعوبة القراءة والكتابة والحساب.

ومن هنا تكمن اهمية البحث وفكرته التي جاءت على شكل انشاء ميدان لعب مقترح يطبق عليه برنامج رياضي يفرغ الطاقة الزائدة للتلاميذ ومن ثم تعديل السلوك العدواني للتلاميذ بالمدارس الابتدائية أعمار (11-12) سنة ، لتصبح المدرسة ليس مؤسسة تعليمية تربوية فحسب بل مؤسسة قادرة على تعديل السلوك غير المرغوب وبذلك تكون صانعة رجال تؤدي وظيفتها كما اراد لهما المجتمع.

يواجه التلاميذ مشكلات سلوكيه وانفعالية عديده تظهر من خلال تعاملهم مع اقرانهم في البيت او في المدرسة والتي قد تتطور عند بعضهم و تتحول الى اضطرابات نفسيه العدوان والغضب والعناد وغيرها مما يؤدي بهم الى ضعف التعلم وسوء التوافق في حياتهم المدرسية و يصبحون عرضة للإصابة بالأمراض النفسية اذا لم يتم تشخيصها بوقت مبكر وتوضع الحلول لمعالجه ها والحد من اثارها.

تكمن مشكلة البحث في وجود حاله مؤثره وهي ان بعض التلاميذ لديهم اضطرابات سلوكية انفعاليه لذا يلجؤون للعدوان والغضب والعناد وغيرها من الاضطرابات السلوكية والانفعالية على زملائهم والمعلمين داخل وخارج الصف واثناء اوقات الفاسدة وجود الفراغ في الحصص الدراسية من هنا جاءت فكره البحث برنامج رياضي يتلاءم مع امكانيات المدرسة الابتدائية وتطبيقه ولاسيما على التلاميذ المضطربين سلوكياً وانفعالياً خلال درس التربية الرياضية ومحاولة تعديل السلوك لديهم.

اهداف البحث

- التعرف على مستوى الاضطرابات السلوكية والانفعالية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.
- اعداد برنامج نفسي رياضي لخفض الاضطرابات السلوكية والانفعالية لتلاميذ المرحلة الابتدائية .
- الكشف عن اثر البرنامج النفسي - الرياضي على الاضطرابات السلوكية والانفعالية للتلاميذ في المرحلة الابتدائية.

فروض البحث

- للبرنامج النفسي - الرياضي اثر في حفظ الاضطرابات السلوكية والانفعالية للمجموعة التجريبية لتلاميذ المرحلة الابتدائية.
- تتفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في خفض الاضطرابات السلوكية والانفعالية في الاختبارات البعدية لتلاميذ المرحلة الابتدائية.

مجالات البحث

- المجال البشري:- تلاميذ الصف الخامس الابتدائي (10 - 12).
- المجال المكاني:- ابنية وساحة مدرسة اسامة بن زيد ومدرسه المعالي للبنين في الساحل الايسر من محافظة نينوى.
- المجال الزمني:- للفترة من (2019/11/3) لغاية (2020/3/1).

التعريف ببعض المصطلحات الواردة في البحث

المشكلات السلوكية والانفعالية :- هو مصطلح يصف للأطفال غير القادرين على التوافق والتكيف مع المعايير الاجتماعية المحددة للسلوك المقبول وبناءً عليه سيتأثر تعليم الاطفال وكذلك علاقتهم الشخصية مع المعلمين والزملاء في الصف ولديهم مشكلات تتعلق بالصراعات النفسية كذلك التعلم الاجتماعي.

إجراءات البحث

منهج البحث

المنهج "هو الطريقة التي يسلكها الباحثان للوصول إلى نتيجة معينة". (الحوري وعلي ،2016، 192) لذا فقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي Experiment Research لملاءمته وطبيعة البحث إذ يعد من أكفأ المناهج لاختبار صدق الفروض وتحديد العلاقات بين المتغيرات. (السمك ، 2008، 60)

ويعد هذا المنهج أفضل ما يمكن إتباعه للوصول إلى نتائج دقيقة فهو (المنهج الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب والأثر. (علاوي و راتب ، 1999، 217)

مجتمع البحث وعينته

مجتمع البحث:

حدد مجتمع البحث عمداً بتلاميذ المرحلة الابتدائية بعمر (11 - 12) السنة الدراسية (2019 - 2020) للمديرية العامة لتربية نينوى والبالغ عددهم (1550) تلميذ، موزعين كما يلي مدرسة (اسامة بن زيد - 740 - طالب و مدرسة المعالي للبنين - 810 - طالب).

عينة البحث:

بلغ مجموع طلاب المدرستين ممن يعانون من الاضطرابات السلوكية (53) طالب موزعين كما يأتي (23) تلميذ من مدرسة اسامة بن زيد و (30) تلميذ من مدرسة المعالي ، وجرى عن طريق القرعة مجموعتين الاولى (15) تلميذ مثلت المجموعة التجريبية من مدرسة اسامة بن زيد ، واختير بنفس الطريقة (15) تلميذ من مدرسة المعالي للمجموعة الضابطة ، ويبين الجدول (2) يبين عدد افراد عينة البحث والبرنامج المستخدم لكل مجموعة وعدد التلاميذ ، حيث تم الاخذ بأراء المرشدين في اختيار العينة.

التصميم التجريبي

يذكر (فان دالين ، 1984) أنّ من الأمور التي ينبغي للباحث القيام بها قبل إجراء بحثه اختيار التصميم التجريبي المناسب لاختبار النتائج المستتبهة من فرضيات البحث. (فان دالين، 1984، 17).

وإن التصميم هو خطة وهيكل واستراتيجية البحث التي يمكن بوساطته التوصل إلى إجابات لأسئلة البحث وضبط المتغيرات. (الخطيب ، 2003 ، 53)

ينبغي على الباحثان اختيار التصميم التجريبي المناسب لاختبار صحة النتائج المستتبهة من الفروض ويتوقف اختيار التصميم التجريبي على طبيعة الدراسة والشروط أو الظروف التي تجري فيها. (عبدالحفيظ وباهي ، 2000 ، 112)

لذلك استخدم الباحثان التصميم التجريبي ولمعرفة أثر المتغير المستقل على المتغير التابع ، تم تجريب التصميم التجريبي (تصميم المجموعتين المتكافئة ذات الاختبارات القبلية والبعديّة) حيث تم اجراء الاختبارات القبلية على المجموعتين التجريبية والضابطة ومن ثم تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية فقط وبعدها تم اجراء الاختبارات البعدية لمعرفة اثر البرنامج ، والجدول (1) يبين ذلك .

الجدول (1) يبين عدد افراد عينة البحث والبرنامج المستخدم

لكل مجموعة وعدد الطلاب المستبعدين

رقم القاعة	المجموعة	البرنامج المستخدم	عدد أفراد العينة
1	تجريبية	البرنامج نفسي رياضي	15
2	تجريبية ضابطة	-----	15
	المجموع		30

تحديد متغيرات البحث وسلامة تصميمه التجريبي

تتميز البحوث التجريبية بوجود المتغيرات المستقلة والمتغيرات التابعة فضلا عن المتغيرات الدخيلة ، فلا بد من ضبط هذه المتغيرات والعوامل وإتاحة المجال للمتغيرات المستقلة وحدها للتأثير في المتغيرات التابعة وفيما يأتي توضيح لهذه المتغيرات:

- تم ضبط السلامة الداخلية والخارجية للبحث.
 - تضمن البحث متغيراً مستقلاً واحداً هو (البرنامج النفسي الرياضي).
 - مكان أداء التجربة : طبق البرنامج النفسي الرياضي في ساحة مدرسة اسامة بن زيد.
 - زمن أداء التجربة : لقد كان الزمن المحدد للتجربة (8) أسبوع حيث بدأ في الفترة الزمنية من يوم الاحد المصادف 2019/11/17 وانتهى يوم الاثنين المصادف 2019/12/23 وبواقع جلسة كل اثنين الساعة (الثامنة والنصف) والخميس الساعة (العاشرة صباحا) أسبوعياً وبزمن (40 د) للجلسة الواحدة.
 - تضمن البحث متغيراً تابعاً واحداً هو (الاضطرابات السلوكية والانفعالية).
 - إدارة الجلسات : تمت إدارة الجلسة المخصصة للبرنامج النفسي الرياضي من قبل الباحثان ومعلمي التربية الرياضية في المدرسة.
- وسائل وأدوات جمع البيانات:

استخدم الباحثان عدة وسائل بحثية لجمع المعلومات لغرض التوصل إلى البيانات والنتائج المطلوبة

وهي:-

- المصادر العلمية والأجنبية المتعلقة بموضوع البحث الحالي.
- الدراسات السابقة.
- استبيان آراء الخبراء.
- المقابلة.

- البرنامج النفسي - الرياضي.
- مقياس الاضطرابات السلوكية الانفعالية.

مقياس الاضطرابات السلوكية للأطفال :

استخدمت الدراسة الحالية النسخة من تصميم (الداود ، 2000) والذي يشمل (3) محاور الاول هو : محور العدوان والذي يتكون من 21 فقرة والثاني : محور الغضب الذي يتكون من 13 فقرة والثالث: محور العناد الذي يتكون من 19 وبمجموع كلي (53) فقرة ، علما ان هذا المقياس معد لمجتمع الاطفال بالأصل، وللتأكد من صلاحية تم عرضه على السادة الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي والقياس والتقويم و طلب منهم إبداء آراءهم ومقترحاتهم في مدى صلاحية الفقرات ومدى ملائمتها لمستوى عينة البحث وكذلك اخذ آراءهم حول بدائل الإجابة وتبين إن الفقرات جميعها مقبولة للمجتمع الجديد ، ملحق (1) يوضح ذلك.

يتألف المقياس من (53) فقرة تقيس ثلاثة محاور أساسية هي العدوان والغضب والعناد ، ويعد المقياس مناسباً للتلاميذ كون فقراته بشكل عام تخاطب الاطفال ويعبر عنها اولياء امور الطلبة ومعلميهم حول عاداتهم وسلوكياتهم وتصرفاتهم بشكل عام ، وقد تأكد الباحثان ، من صدق المقياس باستخدام صدق التكوين الفرضي ، كما تأكد من ثبات الاختبار باستخدام طريقة إعادة الاختبار إذ بلغت قيمة معامل الارتباط للأداة ككل (0.89).

المعالجات الإحصائية للاستبيان

صدق المقياس:

اعتمد الباحثان على استخدام الصدق الظاهري كوسيلة للتأكد من صدق المقياس، إذ قام الباحثان بعرضه على عدد من السادة ذوي الخبرة و الاختصاص في مجال العلوم التربوية والنفسية، وعلم النفس الرياضي، لغرض تقويمها والحكم على مدى صلاحيتها وملاءمتها للمجال الذي خصصت له الملحق (2) ، وإجراء التعديلات المناسبة ان وجدت من خلال (حذف أو إعادة صياغة أو إضافة عدد من الفقرات)، وبما يتلاءم و مجتمع البحث ، فضلاً عن ذكر صلاحية بدائل الإجابة ، إذ يعد هذا الإجراء وسيلة مناسبة للتأكد من صدق المقياس، و يبين ذلك، وبعد تحليل استجابات و ملاحظات السادة الخبراء تم استخراج صدق الخبراء من خلال النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول صلاحية فقرات المقياس، إذ تم قبول الفقرات التي اتفق عليها (88.23%) فأكثر من آراء الخبراء.

التجربة الاستطلاعية لمقياس الاضطرابات السلوكية والانفعالية :

تم تطبيق المقياس على عينة قوامها (6) طلاب وبواقع 3 طلاب من كل مدرسة " تعد التجربة الاستطلاعية تدريباً علمياً للباحث للوقوف على السلبيات والإيجابيات التي تقابله أثناء إجراء الاختبارات لتفاديها " . (الحوري , علي ، 2016 ، ١٠٧).

وكان الغرض من إجراء التجربة الاستطلاعية ما يأتي:

- مدى وضوح الفقرات و درجة استجابتهم لها.
 - التأكد من مدى وضوح تعليمات المقياس.
 - الإجابة عن التساؤلات و الاستفسارات.
 - مدى ملاءمة بدائل الإجابة للمقياس.
 - احتساب زمن الإجابة و الوقت الذي يستغرقه المختبر في الإجابة على المقياس.
- وقد أظهرت نتيجة التجربة الاستطلاعية عدم وجود أي غموض حول فقرات المقياس ، وقد بلغ معدل الوقت المحدد للإجابة على فقرات المقياس بين (21 - 27) دقيقة و بمعدل (24) دقيقة.

ثبات المقياس:

لغرض الحصول على الثبات استخدم الباحثان طريقتي التجزئة النصفية ، ومعامل اختبار ألفا

كرونباخ.

طريقة التجزئة النصفية

لغرض الحصول على ثبات المقياس استخدم الباحثان طريقة التجزئة النصفية بأسلوب الفقرات (الفردية والزوجية) ، إذ تم تصحيح (30) استمارة ، إذ قسمت إلى نصفين : النصف الأول يمثل الفقرات ذات التسلسلات الفردية ، والنصف الثاني يمثل الفقرات ذات التسلسلات الزوجية، بحيث أصبح لكل طالب درجتان (فردية وزوجية)، وتم استخدام معامل الارتباط البسيط بين درجات نصفي المقياس، فظهرت قيمة (ر) المحتسبة تساوي (0.891) إذ يشير (سمارة وآخرون ، 1989) " أن معامل الثبات إذا بلغ (0.75) فأكثر فإنه يعد ثباتاً عالياً " (سمارة وآخرون، 120، 1989) ، ولكي نحصل على تقدير غير متحيز لثبات المقياس بكامله تم استخدام معادلة (سبيرمان-براون) ، إذ بلغت قيمة معامل الثبات الكلي (90%) وهو دال إحصائياً مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات ، إذ يطمئن الباحثان إلى تطبيقه على عينة البحث.

طريقة الفا كرونباخ

قد أجرى الباحثان اختبار الثبات من خلال احتساب معامل ارتباط ألفا كرونباخ وبلغت قيمة معامل ثبات ألفا (0.880) ، وهي تعد نسبة أعلى بكثير من النسبة المقبولة والمقترحة من قبل الباحثين ، وهذا يدل على ثبات المقياس.

وصف المقياس وتصحيحه:

مقياس الاضطرابات السلوكية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ، يهدف إلى توفير أداة قياس صادقة وثابتة لقياس الاضطرابات السلوكية ، تألف المقياس بصورته النهائية من (53) فقرة، موزعة على (ثلاثة) مجالات ، وتتم الإجابة على فقرات المقياس من خلال ثلاثة بدائل مرتبة تنازلياً (دائماً ، أحياناً ، نادراً) ، وتكون الأوزان تبعاً لمضمون الفقرة (3-2-1) درجة ، وتكون الدرجة الكلية العليا للمقياس هي (159) درجة ، أما الدرجة الكلية الدنيا للمقياس فهي (53) درجة اما مجالات المقياس فيمكن وصفها كما يأتي:

أولاً. (العنوان) : الدرجة الكلية (63) والمتوسط الفرضي (42) والدرجة الدنيا (21).

ثانياً. (الغضب) : الدرجة الكلية (39) والمتوسط الفرضي (26) والدرجة الدنيا (13).

ثالثاً. (العناد) : الدرجة الكلية (57) والمتوسط الفرضي (38) والدرجة الدنيا (19).

تجانس وتكافؤ أفراد مجاميع البحث (التجريبية، والضابطة):

جدول (2)

المعالم الإحصائية وقيم (ت) المحسوبة لتكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات

قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
250.0	25.5	33.138	38.5	80.137	شهر	العمر
458.0	65.5	93.135	62.4	13.135	سم	الطول
184.0	26.2	96.32	20.3	20.33	كغم	الوزن
034.0	26.4	40.8	64.3	33.8	درجة	تحصيل الأب
378.0	83.3	046.6	79.3	060.6	درجة	تحصيل الأم
204.0	49.1	66.3	89.1	50.3	درجة	تسلسل الطفل بين الاخوة

باستخدام الاختبار التائي بين مجموعتين مستقلتين بمقارنة قيمة (ت) المحسوبة لكل متغير من المتغيرات مع قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة معنوية (0.05) وبدرجة حرية (28) التي تبلغ

(2.05) وتبين إن قيمة (ت) المحسوبة للمتغيرات جميعها اصغر من قيمة (ت) الجدولية وهذا يعني انه لا توجد فروق دالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ومن ثم فان المجموعتين متكافئتين في متغيرات العمر والطول والوزن وتحصيل الاب وتحصيل الام وتسلسل الطفل جميعها.

التكافؤ في الاضطرابات السلوكية والانفعالية والقياس القبلي :

جدول (3) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للتكافؤ في الاختبارات بين المجموعة التجريبية والضابطة

ت	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة*	قيمة (ت) الجدولية	الدالة المعنوية
			س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]			
1	الاضطرابات السلوكية والانفعالية	درجة	132,16	7,58	129,51	7,26	0,636	2,05	غير معنوي

*معنوي عند درجة حرية (30-2=28) ونسبة خطأ $\geq (0,05)$

يتبين من الجداول (3) إن قيمة (ت) المحسوبة في الاختبارات هي اصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,05) أمام درجة حرية (28) ونسبة خطأ $\geq 0,05$ مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين في مقياس الاضطرابات السلوكية والانفعالية.

البرنامج النفسي - الرياضي:

" البرنامج بمفهومه العام يعني خطة يلزم إتباعها ، وبرنامج التربية الرياضية هو مجموعة خبرات مخططة يمارسها المشتركون فيه من خلال الفعاليات الرياضية ". (صالح والتكريتي ، 1981 ، 199)

بعد اطلاع الباحثان على عدد من الأدبيات والمراجع العلمية التي تناولت الألعاب بصورة خاصة ومن هذه المراجع (صالح والتكريتي 1981) و (علاوي 1986) و (عبد اللطيف 1987) و (السيد 2003) و (الخوالدة 2003) و (يموفا 2008) ومن خلال خبرة الباحثان المتواضعة في مجال التعليم الابتدائي كونه معلم تربية رياضية في احد المدارس الابتدائية ، تم اعداد برنامج نفسي رياضي مكون من (64) لعبة وضع في استبيان تضمن بيان رأي حول مدى ملائمة هذه الالعاب للفئة العمرية ، عرض على عدد من الخبراء من ذوي الخبرة والاختصاص ملحق ، وبعد الأخذ برأي الخبراء

حصلت على نسبة اتفاق 100% ، ومقسمة على (8) اسابيع و(16) وحدة نفسية رياضية بالصيغة النهائية تحوي على دليل للبرنامج النفسي الرياضي يشرح كيفية أداء وحدات البرنامج، وكان الاتفاق بالإجماع على استخدام هذا البرنامج.

التجربة الاستطلاعية للبرنامج النفسي الرياضي

" تعد التجربة الاستطلاعية تجربة مصغرة للتجربة الأساسية ويجب أن تتوفر فيها الشروط نفسها والظروف التي تكون فيها التجربة الرئيسية ما أمكن ذلك حتى يمكن الأخذ بنتائجها ". (ناجي وبسطويسي ، 1984 ، 95)

قام الباحثان بتطبيق البرنامج بتطبيق الوحدة السادسة على عينة مكونة من (6) افراد حيث تم استبعادها من التجربة الرئيسية وقد كانت التجربة الاستطلاعية يوم الاحد المصادف 2020/11/8 وكان الهدف منها :-

- التأكد من صلاحية الالعب من الناحية التطبيقية.
 - التأكد من ملاءمة اوقات لقسام الوحدات النفسية الرياضية.
 - اختبار صلاحية الادوات المستخدمة في البحث وكفايتها ومدى ملائمتها لعينة البحث.
 - اختبار صلاحية الساحة لتنفيذ البرنامج.
- التجربة الرئيسية للبحث :**

تضمن البرنامج (16) وحدة نفسية رياضية يعطى في الأسبوع الواحد وحدتين، وتتكون كل وحدة من ألعاب متنوعة من ضمنها الاحماء لإبعاد الملل والضجر عند الاطفال وتكوين عنصر مفاجأة للطفل . أن الألعاب المتمثلة في الجزء الرئيسي جميعها غير مكررة، بينما اللعبة المتمثلة في الجزء الاعدادي (الاحماء) تكررت في اكثر من وحدة وذلك تنفيذاً لرغبة الاطفال في لعبها، إذ يشير (صالح والتكريتي 1981) " إلى أن ممارسة الأفراد للعبة معروفة مما يبعث على السرور والمرح ، وإن تكرارها لفترة مناسبة يسهم في تحقيق الأهداف التربوية والبيولوجية " (صالح والتكريتي ، 1981 ، 64) . وقد استغرق البرنامج الرياضي (8) أسابيع وزعت خلالها الوحدات الرياضية الترويحية بواقع (2) وحدتين في الأسبوع الواحد ، تنفذ أيام الأثنين والأربعاء، وبما ان الاطفال ملتزمون في الدوام في المدرسة الابتدائية، بناءً على ذلك قد حرص الباحثان على تنظيم جدول الوحدات الأسبوعي لإعطاء البرنامج في اليوم والساعة.

التطبيق النهائي لمقياس الاضطرابات السلوكية:

تم تطبيق المقياسين على عينة التطبيق البالغة (30) تلميذ من خلال ملء ولي امر الطالب الاستمارة والمعلم المشرف استمارة مستقلة اخرى وذلك يوم 30 / 12 / 2019 وبالأسلوب المستخدم نفسه في الاختبار القبلي ، ودون تحديد وقت ثابت للإجابة على المقياس ، وزعت عليهم كراسات المقياس ، وتم شرح طريقة الإجابة على المقياس ، وذلك بوضع علامة (√) أمام كل فقرة وتحت البديل الذي تراه مناسباً ، وتم التأكيد عليهم للإجابة على جميع فقرات المقياس بكل دقة وأمانة ، ثم تم جمع كراسات المقياس من المختبرين.

الوسائل الإحصائية المستخدمة :

تحقيقاً لأغراض البحث الحالي استخدمت الوسائل الإحصائية الملائمة وتم حسابها باستخدام برنامج الحاسوب الآلي (SPSS).

عرض وتحليل وتفسير النتائج

من أجل تحقيق أهداف البحث ، تم تطبيق أداة البحث الحالي وهي مقياس (الاضطرابات السلوكية والانفعالية : العدوان ، الغضب ، العناد) على عينة المجموعة التجريبية من تلاميذ مدرسة وإجراء التحليلات الإحصائية للبيانات التي تم الحصول عليها، والوصول الى النتائج التي سيتم عرضها ومناقشتها وفقاً لأهداف البحث وفرضياته على النحو الآتي:

الهدف الأول

" التعرف على مستوى الاضطرابات السلوكية والانفعالية (العدوان ، الغضب ، العناد) لدى التلاميذ " : تم تحقيق الهدف الاول بوصفه هدفاً إجرائياً من خلال الخطوات التي تم توضيحها في الفصل الثالث.

الهدف الثاني

" اعداد برنامج نفسي - رياضي لخفض الاضطرابات السلوكية والانفعالية للتلاميذ في المرحلة الابتدائية " . : تم تحقيق الهدف الثاني بوصفه هدفاً إجرائياً من خلال مجموع الخطوات التي تم توضيحها في الفصل الثالث.

الهدف الثالث

" الكشف عن اثر البرنامج النفسي - الرياضي على الاضطرابات السلوكية والانفعالية للتلاميذ في المرحلة الابتدائية " .

جدول رقم (4)

القيم الإحصائية لمقياس الاضطرابات السلوكية والانفعالية للاختبار القبلي- بعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة

المجالات	المجموعة	الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(T) المحتسبة	الاحتمالية Sig	مستوى الدلالة
الاضطرابات السلوكية	التجريبية	قبلي	132,16	8,89	6,83	0,000	معنوي*
		بعدي	98,15	5,54			
والانفعالية	الضابطة	قبلي	129,52	7,47	1,13	0,101	غير معنوي
		بعدي	124,13	7,34			

*معنوي عند مستوى معنوية $> (0,05)$

يتضح من الجدول رقم (4) أن متوسط الدرجات المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي بلغ (132,16) بانحراف معياري قدره (8,89) ، وأن متوسط الدرجات المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي بلغ متوسط الدرجات (98,15) بانحراف معياري قدره (5,54).

ويتضح من الجدول رقم (5) أن متوسط الدرجات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي بلغ (129,52) بانحراف معياري قدره (7,47) ، وأن متوسط الدرجات المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي بلغ متوسط الدرجات (124,13) بانحراف معياري قدره (7,34) . وتم استخدام الاختبار التائي (t-test) ومستوى الاحتمالية لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في محاور المقياس بعد تطبيق البرنامج النفسي- الرياضي في خفض الاضطرابات السلوكية والانفعالية لدى التلاميذ ، وأظهرت نتائج الاختبار أن القيمة التائية المحسوبة للمقياس كوحدة واحدة (المجموعة التجريبية) بلغت على التوالي (6,83)، اما بالنسبة لنتائج مستوى الاحتمالية للمجموعة التجريبية بلغت على التوالي (0,000) وهي قيم اصغر من قيمة مستوى الدلالة البالغة (0.05), اذ يدل أن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية في مجمل الاضطرابات السلوكية والانفعالية للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي.

وأظهرت نتائج اختبارات المجموعة الضابطة القيمة التائية المحسوبة للمقياس كوحدة واحدة , بلغت على التوالي (1,13) , أما بالنسبة لنتائج مستوى الاحتمالية للمجموعة الضابطة بلغت على التوالي (0,101) وهي قيم اكبر من قيمة مستوى الدلالة البالغة (0.05), اذ يدل على عدم وجود

فروق ذات دلالة معنوية في الاضطرابات السلوكية والانفعالية للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي.

مناقشة النتائج

ويعزو الباحثان النتائج الحالية التي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة معنوية في الدرجة الكلية للمقياس ، الى اكتساب التلاميذ القدرة على تفريغ الاضطرابات السلوكية والانفعالية وبالتالي تفريغ العدوان والغضب والعناد وتعديل سلوكهم في الاتجاه الايجابي وتحديد أهدافهم والعمل على تحقيقها من خلال التدريب على مفردات البرنامج التي تتميز بقيام التلاميذ باكتساب تلك المهارات بأنفسهم وبسهولة كبيرة بحيث تمكنه بالتحكم في انفعالاته وفي مشاعره وأفكاره الخاصة والاستفادة من هذا الاسلوب في العديد من المواقف والمشكلات التي تواجهه وبالتالي يستطيع ان يكون أكثر قدرة على تطبيقها، وذلك يدل على أن البرنامج بصيغته النهائية قام على خبرات تجريبية ودقيقة للباحث ، وقد صمم باستخدام أساليب سلوكية - معرفية لتوظيفها في المواقف المختلفة ، وهذا يتفق مع رأي (سيد عيسى، 2012) ان من ان البرنامج راعى تعديل السلوك والانفعالات وهي احد أشكال إعادة التنظيم المعرفي الذي يستهدف تعديل السلوك والاهتمام في التنظيم الذاتي باعتباره العنصر الأساس في توجيه السلوك وتعديله. (سيد عيسى، 2012، 12)

ان تعديل السلوك الانفعالي يرتبط باستعداد التلاميذ للاستفادة من البرامج الرياضية والنفسية ومن ضمنها اللعب والالتزام به والاندماج فيه والوصول به الى مستوى الإتقان مع الاحتفاظ طوال الوقت بالمرونة الكافية للتغيير ، والثبات الذي يعكس هذه القدرة ، وتمثل هذه المهارات الجديدة القدرة على الحفاظ على الالعاب المكتسبة طالما كانت صالحة او التخلي عنها فقط عند ثبوت عدم صلاحيتها . (Malik 2015, 72)

جدول رقم (5) القيم الإحصائية لمقياس الاضطرابات السلوكية والانفعالية

للاختبار بعدي - بعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة

المجالات	المجموعة	الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(T) المحتسبة	الاحتمالية Sig	مستوى الدلالة
الاضطرابات السلوكية والانفعالية	التجريبية الضابطة	بعدي	132,16	8,89	6,02	0,000	معنوي*
		بعدي	98,15	5,54			

*معنوي عند مستوى معنوية > (0,05)

يتضح من الجدول رقم (5) أن متوسط الدرجات المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي بلغ (132,16) بانحراف معياري قدره (8,89) ، وأن متوسط الدرجات المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي بلغ متوسط الدرجات (98,15) بانحراف معياري قدره (5,54). وتم استخدام الاختبار التائي (t-test) ومستوى الاحتمالية لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبار البعدي - البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاضطرابات السلوكية والانفعالية كوحدة واحدة بعد تطبيق البرنامج النفسي- الرياضي على التلاميذ ، وأظهرت نتائج الاختبار أن القيمة التائية المحسوبة للمقياس كوحدة واحدة (المجموعة التجريبية) بلغت على التوالي (6,02)، اما بالنسبة لنتائج مستوى الاحتمالية للمجموعة التجريبية بلغت على التوالي (0,000) وهي قيم اصغر من قيمة مستوى الدلالة البالغة (0,05)، اذ يدل أن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية في مجمل الاضطرابات السلوكية والانفعالية بين الاختبارين البعدي - والبعدي للمجموعتين وكانت المعنوية لمصلحة المجموعة التجريبية. اما فيما يتعلق بالفروقات بين الاختبارات البعدي- البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية والتي ظهرت لصالح المجموعة التجريبية .

فيعزو الباحثان ذلك الى التأثير الكبير للمحتوى الذي تضمنه تطبيق البرنامج من خلال الالعاب الرياضية والترويح والتوجيه والدعم المعنوي من قبل الكادر التدريبي والمحاضر النفسي اذ كان لهم الدور الكبير في تعديل سلوك التلاميذ لكي يرتقي الى المستوى الذي يطمح اليه وهذا لا يتم إلا من خلال الدعم والتشجيع والتقدير الذي تضمنه فنيات البرنامج النفسي - الرياضي وساهمت بشكل واضح في خفض الاضطرابات السلوكية والانفعالية ، والتي عملت من جانب اخر على تلبية مطالب وطموحات التلاميذ واولياء امورهم وحتى معلمهم في المدرسة ، وهذا يتفق مع رأي (السهلي، 2011) " في كون هذا البرامج النفسية الرياضية تستخدم لمواجهة الاضطرابات السلوكية و النفسية للمحافظة على توازن التلاميذ واندماجهم مع اقرانهم بصورة اعتيادية دون ان يصيبها الاختلال او السلوك العدواني او سلوك الغضب والعناد . (السهلي، 2011، 38).

هذه النتيجة تؤكد ان البرنامج النفسي - الرياضي الذي قدمه الباحثان في هذه الدراسة يودي الى استرخاء التلاميذ ويمكنهم من مواجهة المواقف الضاغطة من خلال استخدامه للتمارين الرياضية المختلفة وان هذا الاستخدام للتمارين والتدريب الرياضي عليها يوفر طرائق مختلفة لتنظيم التفاعلات العاطفية والنفسية وامتصاص العدوان والغضب والعناد وتحسين المزاج لهذه المواقف الضاغطة ، فضلا عن ان المشاركة في البرامج النفسية الرياضية قد يزيد من فعالية وتحسين القدرات الشخصية

وزيادة مستويات الطاقة ووسيلة وخطة رئيسية لكيفية التعامل ومواجهة المواقف الضاغطة المختلفة والحد من تأثيراتها السلبية على التلاميذ .

وهذا يتفق مع رأي (شمعون, 1999) بان البناء الصحيح للبرامج الرياضية هو احد الابعاد المهمة، اذ يساعد على التحكم في المواقف الضاغطة وتوجيه الاستثارة الانفعالية خلال عملية التدريب والممارسة الرياضية المبنية على اساس نفسي . (شمعون, 1999, 273).

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات

في ضوء اهداف البحث وفي نطاق عينة البحث , والتحليل الاحصائي المستخدم , وما تم التوصل إليه من نتائج , تمثلت استنتاجات البحث فيما يلي :

- فاعلية مقياس الاضطرابات السلوكية الذي استخدمه الباحثان في بحثه الحالي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.
- يؤثر البرنامج التدريبي النفسي- الرياضي في خفض الاضطرابات السلوكية والانفعالية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.
- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى تلاميذ المجموعة التجريبية في مجالات مقياس الاضطرابات السلوكية والانفعالية (العدوان, الغضب, العناد) ولصالح الاختبار البعدي.
- لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في الاضطرابات السلوكية والانفعالية لدى المجموعة الضابطة.
- لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى تلاميذ المجموعة الضابطة في مجالات مقياس الاضطرابات السلوكية والانفعالية (العدوان , الغضب , العناد).
- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارين البعدين ولصالح المجموعة التجريبية في الاضطرابات السلوكية والانفعالية.
- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مجالات الاضطرابات السلوكية والانفعالية (العدوان, الغضب, العناد) ولصالح المجموعة التجريبية.

التوصيات

من خلال اجراءات البحث والنتائج التي تم التوصل إليها , يوصي الباحثان بما يلي :

- الاستفادة من مقياس الاضطرابات السلوكية والانفعالية من اجل تطبيقه على ابحاث اخرى للوقوف على مستوى الاضطرابات في فئات عمرية اخرى وبموقع جغرافية اخرى.
- الاستفادة من الدراسة الحالية التي استخدمت البرنامج النفسي - الرياضي في خفض الاضطرابات السلوكية والانفعالية لدى تلاميذ المدارس الاخرى وبنفس المرحلة العمرية.
- تخصيص وقت محدد يتضمن محاضرات وتوجيهات من قبل متخصصين في مجال الارشاد النفسي - الرياضي لزيادة وعي المعلمين في طريقة التعامل مع التلاميذ الذين يعانون من الاضطرابات السلوكية والانفعالية.
- التأكيد على دور المرشد النفسي - الرياضي في الدارس الابتدائية لأهمية دورة في خفض الاضطرابات السلوكية والانفعالية لدى التلاميذ.
- ضرورة اجراء دراسة العلاقة بين الاضطرابات السلوكية والانفعالية ومتغيرات نفسية اخرى كالسلوك الاجتماعي , السمات الشخصية , القيم الرياضية , والمزاج للوالدين والتي يرى الباحثان انها تؤثر وتتأثر بالاضطرابات السلوكية والانفعالية.

قائمة المراجع العلمية

قائمة المراجع العربية

- 1- التكريتي ،وديع ياسين محمد والعبيدي ، حسن محمد (1999): التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل.
- 2- الحوري وعلي عكلة سليمان، هند سليمان (2016) : الدليل الى البحث العلمي والعلوم التربوية والانسانية، ط1، مركز الكتاب الحديث، القاهرة، مصر.
- 3- الخطيب ، أحمد (2003) : البحث العلمي والتعليم العالي ، دار المسيرة للنشر، ط1 ، الأردن .
- 4- السهلي، عبدالله بن حميد (2011): "اساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب من المرضى المترددين على مستشفى الطب النفسي بالمدينة المنورة وغير المرضى"، اطروحة دكتوراه غير منشورة، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة ام القرى، السعودية.
- 5- سيد عيسى، يسري احمد (2012): " فعالية التدريب على استراتيجية ضبط الذات في خفض مستوى الشعور بالإحباط لدى عينة من التلاميذ ذوي صعوبات التعلم"، مجلة كلية التربية، العدد (36)، الجزء (2)، جامعة عين شمس، السعودية.

- 6- سمارة، عزيز وآخرون (1989): " مبادئ القياس والتقويم في التربية "، مكتبة دار الفكر للثقافة والنشر والتوزيع، ط (2)، عمان، الاردن.
- 7- شمعون، محمد العربي (1999): " علم النفس الرياضي والقياس النفسي "، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
- 8- السماك ، محمد ازهر سعيد (2008) : طرق البحث العلمي (اسس وتطبيقات) ، ط1 ، دار ابن الاثير للطباعة والنشر ، الموصل .
- 9- علاوي محمد حسن وراتب ، اسامة كامل (1999) : البحث العلمي في التربية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 10- فان دالين ، ديو بولد واخرون (1984) : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ترجمة محمد نبيل نوفل واخرون ، ط3 ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
- 11- عبد الحفيظ ، اخلاص محمد ، باهي ، مصطفى حسين (2000) : طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، مصر .
- 12- صالح ، كامل عبد المنعم ، والتكريتي ، وديع ياسين (1981): الألعاب الصغيرة ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
- 13- ناجي ، قيس ، وبسطويسي ، احمد (1987) الاختبارات والقياس ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ، مطبعة جامعة بغداد ، بغداد ، العراق .
- قائمة المراجع الاجنبية
- 14- 1.Abbott, D. (2010). construction a creative self – efficacy inventory: A mixed methods inquiry. Unpublished doctoral thesis, Nebraska University, USA (104)
- 15- 2.Malik, M., Butt, A., choi, J. (2015). Rewards and employee creative performance: Moderating effects of creative self-efficacy, reward importance, and locus. of control, Journal of Organizational