

فاعلية برنامج ارشادي نفسي رياضي علي التتمر المدرسي علي تلاميذ الصف الرابع الإبتدائي

المقدمة :

لقد أصبح العالم الذي نعيش فيه اليوم متغير وإيقاعه سريع وانجازاته المادية متعددة وتحتاج إلى مواكبتها ، وغالباً ما يصاحب هذه المتغيرات مجموعة من المشكلات والعوائق التي تقف حجر عثرة أمام التلاميذ فتمنعهم من إشباع دوافعهم وتحقيق أهدافهم ، الأمر الذي يتطلب منا الاهتمام بمواجهة العوامل المسببة للمشكلات ، ثم التصدي لها لمساعدة التلاميذ علي التكيف مع الواقع الذي نعيش فيه ، وصولاً إلي الصحة النفسية السليمة ، ولكي نتمكن من تحقيق ذلك كان علينا الاهتمام ببرامج الارشاد النفسي.

ويشير "طارق بدر الدين" (٢٠١٤) إلى أن الهدف العام الشامل للتوجيه والإرشاد النفسي هو تحقيق الصحة النفسية وسعادة وهناء الفرد ويرتبط بتحقيق الصحة النفسية كهدف حل مشكلات الفرد أي مساعدته في حل مشكلاته بنفسه أو من خلال المعالج ، ويتضمن ذلك التعرف على أسباب المشكلة وأعراضها وإزالة تلك الأسباب والأعراض (طارق بدر الدين-٢٠١٤-١٥)

ويشير "عبد الرحمن عيسوي" (٢٠٠١) إلى أن عملية الإرشاد تهدف إلى إحداث تغيير في شخصية الفرد ، كما تستهدف تغيير في سلوكه وإدراكه للعلاقة بينه وبين الآخرين وأيضاً بين أفكاره ومشاعره وأفعاله، وإذا نظرنا إلى عملية الإرشاد من خلال تطبيقات علم النفس نجدها ترمي إلى فهم وبناء عدة عناصر متكاملة في الشخصية، ومساعدة الفرد على إصدار الأحكام الصائبة واستخدام مهاراته الاجتماعية وقدراته المختلفة في التخطيط لحل المشكلات والقدرة على الخلق والإبداع وذلك بطرق أكثر فاعلية وإيجابية، وأيضاً من خلال عملية الإرشاد يستطيع الفرد إدراك أهدافه وفهمها وتحقيقها (عبدالرحمن محمد العيسوي ، ٢٠٠١ ، ٧ : ٨) .

وتشير " اخلاص عبد الحفيظ " (٢٠٠٢) أن من أهداف الارشاد النفسي في المجال الرياضي تنمية المفهوم الايجابي للرياضي نحو ذاته ، ومساعدته علي توجيه حياته الرياضية بنفسه بذكاء وبصيرة في حدود قدراته وامكانياته والعمل علي اشباع دوافعه وتوجيهه إلي أفضل طرق التدريب لتحقيق أقصى درجات النجاح الرياضي ، وتزويده بقدر مناسب من المعلومات التخصصية والاجتماعية مما يساهم في زيادة معرفته لذاته وتحقيق التوافق النفسي والصحة النفسية (إخلاص عبد الحفيظ ، ٢٠٠٢ ، ٢١).

ويري " غسان يعقوب " (٢٠١٩) أن الإرشاد في علم النفس الرياضي عبارة عن وجود علاقة دينامية ما بين المرشد (الأخصائي النفسي) وبين المسترشد (الرياضي)، وتعتبر هذه العلاقة بأن لها أهداف رياضية واضحة ومحددة؛ وهي القيام على مساعدة الأفراد لمحاولة التغيير من سلوكياتهم ومحاولة فهمهم على شكل أفضل، والمحاولة في تفهم ظروفهم الحالية أو ظروفهم المتوقعة منهم في المستقبل؛ وذلك لمحاولة حل مشاكلهم ومحاولة تنميتها بإمكانات متعددة بما يساعدهم في تحقق مطالبهم الشخصية في إطار متطلبات البيئة المحيطة بهم. و البرنامج النفسي او علاج المشكلات النفسية من خلال ممارسة أنشطة الرياضية (تعمل علي تكيف التلميذ مع بيئته) وهو نظرية جديدة او اتجاه جديد في التربية مثل التعلم عن طريق الخبرة او النشاط ، وقد ظهرت منذ ظهور العقود الأخيرة بقصد إخراج التعليم المدرسي من صيغته التقليدية العقيمة في مناهج طرق التعليم الي صيغ اكثر فاعلية وايجابية في تكوين الفرد وتنميته الي اقصي ما تؤهله له امكانياته وقدراته ومواهبه .(غسان يعقوب ، ٢٠١٩ ، ٣٢)

ويشير (حامد زهران ، ١٩٨٠ ، ٤٧) الي ان اللعب يستخدم في مجال الارشاد للتلاميذ في المراحل المتوسطة من العمر وتفيد في علاج الاضطرابات السلوكيه حيث تقوم علي اساس ان اللعب هو مهنة التلميذ في هذه المرحلة وان النشاط الحركي حاجه نفسيه اجتماعيه يجب ان تشبع وبذلك يستخدم اللعب لضبط وتوجيه وتصحيح سلوك التلميذ واتاحه الفرصه له للتعبير والتنفيس الانفعالي ولتحقيق اغراض وقائيه .

ان الرياضة تعلم الجرأة والقوة في وتساعد على مواجهه بعض المواقف كما انها تحسن المزاج وتساعد الانسان علي التعلم بشكل اسرع وتعلم الصبر والثبات وضبط النفس تزيد من القوة

والتحمل وضبط النفس ضد أي مشاعر سلبية تجاه زملائه بل تساعد علي دعمهم لبعض للوصول للهدف المنشود كما تعلم الاحترام من هنا ننوه ان ممارسة الرياضة في المدارس تقلل من وجود التنمر و أنها التعامل مع العديد من حالات التي تعرضت إلى التنمر، مشددة على أهمية العمل على الحد من ظاهرة التنمر في المدارس وذلك لانتشارها الكبير، مشيرة إلى أن التنمر بإمكانه أن يشوه شخصية الطفل وأن يجعله كارهاً للمدرسة والدراسة، بالإضافة إلى حصول اضطراب في أسرة الطفل نتيجة وجود طفل آخر أو مجموعة من الرفاق يتنمرون على طفلهم. وإن "كمية الخسائر المترتبة على حدوث التنمر فادحة، فمهما حاولت الأسر بناء وتقوية ودعم طفلها هناك شخص آخر يقابله الطفل في المدرسة يقوم بهدم كل ما تبنيه الأسرة". (ايمان يونس ، ٢٠٢٠ ، ١٢٢) (محمد الحماحي، ١٩٩٩، ٢٥)

يسهم النشاط النفسي رياضي في مفهوم الذات من خلال الانشطة النفس رياضية التي تبدأ في تكوين فكره عن ذاته النفسية و ادراكه لمستوي مهاراته الرياضية والنفسية فالنشاط النفسي الرياضي يهدف الي تكوين فكرة الانسان تكوينا متكاملًا من الناحية الجسدية والعقلية و الانفعالية و يعزز من الصفات التعاونية والقيادية لدي التلاميذ عن طريق ممارسة اللعب والانشطة التي من خلالها يحدث نوع من التكيف بين التلاميذ وتعمل هذه الانشطة علي مبدئ احترام القوانين والمساواة و العدالة اضافة الي تعزيز وتنمية الروح الرياضية لدي التلاميذ (محمد صوالحة ، ٢٠١٧ ، ٤٤٨) (امين الخولي ، ١٩٩٨ ، ٢٠)

ويري (محمد سعفان، ٢٠٠٥، ٢٠٢) التنمر من المشكلات الهامة في الفترة الأخيرة حيث تعد من السلوكيات العنيفة التي تؤثر سلباً علي المجتمع لذلك لابد من علاجها والحد منها في مراحلها الاولى لدي التلاميذ قبل ان تصبح عادات لديهم وهذا يستوجب تعاوننا كبيراً من جميع الاطراف المعنية به سواء التلميذ منتمر او منتمر عليه والاسرة والمدرسة والمعلمين حيث ان سلبيات التنمر كثيرة في المستقبل وتؤثر علي صحة التلميذ وتؤثر علي الصحة النفسية والجسدية والاجتماعية ويضيف(معاويه ابو غزال، ٢٠١٠، ٢٢) الي ان اهم الاسباب التي تقف وراء السلوك التنمري هي اسباب وعوامل شخصيه قد تكون مؤشرا علي قلقهم وعدم سعادتهم في بيوتهم او وقوعهم ضحايا للتنمر في السابق او لاسباب وعوامل نفسيه مثبتة علي اساس عقد نفسيه او احباط او قلق

او اكتئاب او لعوامل واسباب اجتماعيه مثل الظروف المحيطه بالفرد من الاسره والمحيط السكني وجماعه الاقران ووسائل الإعلام او الاسباب والعوامل المدرسيه مثل السياسه التربويه في المدرسه وثقافه المدرسه وغياب اللجان المختصه بمراقبه التلاميذ والعنف الذي يمارسه المعلم علي التلاميذ يمكن ان يكون سببا في السلوك التتمري لديه ، لذا وجب علي جميع الاطراف في محيط التلميذ الذي يتسم بالسلوك التتمري الاخذ في الاعتبار التصرفات التي يقوم بها

ويري (Brown، 2011، 35) ان هناك توافقا عاما في الاراء علي ان افضل قرار في علاج السلوك التتمري يبدا من الداخل وان هؤلاء التلاميذ المتمررين يفتقرون الي البوصله الاخلاقيه ويرى ان التتمر هو فعل السلوك العدواني المتكرر من اجل ان يضر عمدا شخصا اخر جسديا او عقليا ويتميز بانه تصرف فردي بطريقه معينه لممارسه السلطه علي شخص اخر

ولقد اهتم علماء النفس بالسلوك التتمري وحاولوا تفسيره رغم اختلاف مدارسهم واتجاهاتهم، وعلى الرغم من هذا الاهتمام إلا أن تفسيرات علماء النفس حول هذا السلوك متباينة، ويرجع هذا التباين إلى الأطر النظرية التي تعتمد عليها كل نظرية أو مدرسة من مدارس علم النفس من الضرورة البالغة وجود مجموعة للأشطة داخل كل مدرسة لممارسة النشاط الرياضي مكونة من عدد من المعلمين والطلبة، تكون مسؤولة عن وضع أنشطة خاصة ضد التتمر لتوعية الأطفال بالمفاهيم الصحيحة للتتمر من خلال ممارسة النشاط الرياضي ، وذلك بالطبع بعد الحصول على تدريبات جماعية للقضاء على هذه الظاهرة والحد منها (ايمان يونس ، ٢٠٢٠ ، ١٢٢)

ان المرحلة الاولى من التعليم الاساسي للتلميذ تعتبر قاعدة اساسية في بنائه ونشأته ويعد درس التربية الرياضية لهذه المرحلة هو الركيزة الاساسية لنجاح خطة التربية الرياضية في العملية التعليمية من خلال درس التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الاولى من التعليم الاساسي حيث ان حصة التربية الرياضية تهدف الي تنمية الفرد وتنمية قدرته النفسية قبل البدنية و أن المرحلة الابتدائية من المراحل المهمة في حياه التلميذ لأن التعليم والتربية في هذه المرحلة لهما دورا كبيرا في تشكيل شخصية الطالب وتفكيره لذلك يجب استغلالها لأهميتها (StewinL -01 20)،، (240،)

مشكلة البحث :

تعتبر المدرسة مجتمع حافل يضم العديد من ثقافات مختلفة تعكس البيئة التي ينشأ فيها التلاميذ وتتعكس علي سلوك التلاميذ وكيفية التعامل مع زملائه بطرق مختلفة للتلميذ وعدم تقبل الاخر باساليب متعددة من اهمها التتمر فقد لاحظت الباحثة أن هناك سلوكيات وأفعال سلبية متعمدة من جانب تلميذ او اكثر لإلحاق الأذى بتلميذ اخر خلال اليوم الدراسي وأثناء حصص التربية الرياضية ويتم هذا بصورة متكررة وقد تكون هذا الأفعال السلبية بالكلمات التوبيخ - الشتائم - التلطف بألفاظ مهينة للشخص الاخر أو مناداته بأسماء سيئة لا يحبها الشخص الاخر بغرض السخرية منه وتهديده او التتمر الجسدي عن طريق الاحتكاك أو الركل والدفع والضرب

وترى الباحثة أن ظاهرة التتمر المدرسي من المشكلات الهامة في الفترة الاخيرة حيث تعد من السلوكيات العنيفة التي تؤثر علي المجتمع لذلك لابد من علاجها في مراحلها الاولى قبل ان تصبح عادة وهذا يستوجب تعاوننا من جميع الاطراف المعنية به حيث ان سلبيات التتمر كثيرة وتؤثر علي صحة التلميذ وتري الباحثة ان حصة التربية الرياضية تلعب دوراً مهماً في علاج التتمر المدرسي من خلال ممارسة الانشطة الرياضية وما لها من اثر نفسي في تفريغ الطاقات السلبية بطريقة ممتعة من خلال اداء بعض المهارات مما يخلق جو من المرح كوسيلة تربية تهدف للوصول بالفرد الي اقصي ما تأهله استعداداته البدنية والنفسية فهو يساعد التلميذ علي النمو المتكامل بعيدا عن روح المنافسة في ضوء دراسته و ليكون نافعاً للمجتمع لذا قامت الباحثة بتصميم برنامج ارشادي نفسي رياضي لمعرفة فاعليته علي التتمر المدرسي

هدف البحث :

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج إرشادي نفسي - رياضي والتعرف علي تأثيره علي التتمر المدرسي علي تلاميذ الصف الرابع الابتدائي

فروض البحث:

1- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في التتمر المدرسي لصالح القياسات البعدية.

٣- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في التمر المدرسي لصالح القياسات البعديّة.

٤- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في التمر المدرسي لصالح المجموعة التجريبية.

٥- توجد فروق في نسب تحسن القياسات البعديّة عن القبليّة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في التمر المدرسي لصالح المجموعة التجريبية.

المصطلحات المستخدمة: -

الارشاد النفسي الرياضي : -

- هو برنامج ارشادي يعمل علي معالجة الصعوبات والمشكلات، سواء كان سببها عضويا أو نفسيا أو عصبيا. (عبد الرحمن العيسوي، ١٩٩٩، ٤٨)

التمر المدرسي :

التمر هو أحد أشكال العنف الذي يمارسه التلاميذ أو مجموعة من التلاميذ ضد طفل آخر أو إزعاجه بطريقة متعمدة ومتكررة. وقد يأخذ التمر أشكالا متعددة كنشر الإشاعات، أو التهديد، أو مهاجمة التلميذ المُتَمَرِّ عليه بدنياً أو لفظياً، (إيمان يونس العبادي، ٢٠٢٠، ٤٧)

الدراسات المرجعية :

- قامت " شيماء ابو النجا " (٢٠٢٠) بدراسة بهدف التعرف علي فعالية البرنامج الإرشادي النفسي الرياضي في خفض بعض أشكال التمر المدرسي لتلاميذ المرحلة الابتدائية" واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي علي عينة بحث قوامها (٥٨) تلميذ وتوصلت الي اهم النتائج وهي خفض بعض أشكال التمر المدرسي لتلاميذ المرحلة الابتدائية؛ حيث بلغت الدرجة الكلية للمقياس في القياس القبلي (٢٤٠.٦٩) في حين بلغت الدرجة في القياس البعدي (١٦٦.٩٥) وبلغت نسبة التحسن (٣٠.٧٩%) مما يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح.

- قامت " أسماء يحيى (٢٠١٧م) بدراسة بهدف التعرف علي فاعلية برنامج ارشاد نفس - حركي واثره علي خفض السلوك التتمري وتحسين مستوى اللياقة الحركية لأطفال المرحلة الابتدائية واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي علي عينة بحث قوامها (٥٢) تلميذ وتوصلت الي أهم النتائج وهي وجود اثر ايجابي للبرنامج المستخدم في خفض السلوك التتمري كما تبين وجود فاعليه للبرنامج في خفض لدي الاطفال وتبين وجود فروق داله بين الذكور والاناث في السلوك التتمري بعد تطبيق البرنامج في اتجاه الذكور

- قام " عاصم عبد المجيد، ابراهيم محمد" (٢٠١٦) بدراسة بهدف التعرف علي التتمر المدرسي وعلاقته بالذكاء الاخلاقي لدي التلاميذ في المرحله الابتدائية" علي عينة بحث قوامها (٢٥٢) تلميذ وكانت اهم النتائج وجود علاقه داله وسالبه بين التتمر المدرسي وبين الذكاء الاخلاقي ووجود فروق داله احصائيا بين متوسطي درجات مرتفعي التتمر المدرسي ومنخفضي التتمر المدرسي في الذكاء الاخلاقي لصالح منخفضي التتمر المدرسي واشتملت ادوات البحث علي مقياسين التتمر المدرسي والذكاء الاخلاقي .

- قام " لنجا فين وبراساد Prasad & Langevien" (٢٠١٣) برسالة ماجستير بهدف التعرف علي فاعليه المكونات الروحيه في علاج التتمر لدي الاطفال" ولقد استخدم المنهج التجريبي علي عينة بحث قوامها (٦٠) وكانت اهم النتائج وجود اثر ايجابي للبرنامج المستخدم في خفض السلوك التتمري كما تبين وجود فاعليه للبرنامج في خفض لدي الاطفال وتبين وجود فروق داله بين الذكور والاناث في السلوك التتمري بعد تطبيق البرنامج في اتجاه الذكور

- إجراءات البحث :

أولاً: منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين الأولى تجريبية والأخرى ضابطة متبعة القياسات القبلية والبعديّة لمناسبتة لطبيعة هذه الدراسة.

مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على عدد (١٦٨) تلميذ هم تلاميذ الصف الرابع بمدرسة بنايوس الابتدائية التابعة لإدارة الزقازيق التعليمية محافظة الشرقية للعام الدراسي ٢٠٢٢/٢٠٢٣ م .
عينة البحث:

قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية وعددهم (٥٥) تلميذ من تلاميذ الصف الرابع الابتدائي بمدرسة بنايوس الابتدائية المشتركة التابعة لإدارة غرب الزقازيق تم سحب عدد (١٥) تلميذ لإجراء الدراسة الاستطلاعية، وبذلك تصبح عينة البحث الأساسية عددهم (٤٠) تلميذ تم تقسيمهم إلى مجموعتان متساويتان إحداها تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل مجموعة (٢٠) تلميذ، ويوضح جدول (٢) توصيف مجتمع وعينة البحث.

جدول (١)

تصنيف مجتمع وعينة البحث

عينة البحث			العينة المسحوبة		مجتمع البحث		البيان
استطلاعية	ضابطة	تجريبية	النسبة	العدد	النسبة	العدد	
١٥	٢٠	٢٠	٣٢.٧٤%	٥٥	١٠٠%	١٦٨	تلاميذ الصف الرابع الابتدائي

أسباب اختيار عينة البحث:

- تعاون إدارة المدرسة مع الباحثة في تسهيل كافة الإجراءات اللازمة لتنفيذ البحث.
- توافر المساعدات والأدوات والملاعب والأجهزة التي يمكن استخدامها في إجراءات البحث.
- تقوم الباحثة بالتدريس حصص التربية الرياضية في هذه المدرسة مما يوفر الجو المناسب عند تطبيق تجربة البحث.

ضبط متغيرات البحث:

قامت الباحثة بإجراء التجانس لأفراد عينة البحث (الأساسية - الاستطلاعية) في بعض المتغيرات التي قد يكون لها تأثير على المتغير التجريبي مثل معدلات النمو (السن - الطول - الوزن)، واختبار الذكاء لوجود إنف وبعض المتغيرات البدنية، كما يوضحه جدول (٢)

جدول (٢)

تجانس عينة البحث الأساسية والاستطلاعية في جميع المتغيرات قيد البحث

ن = ٥٥

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
النمو	السن	١٠.٦٠	٣.٧٤١	١٠.٢٠	٠.٣٢١-
	الطول	١٤٥.٦٥	٧.٦٥٢	١٤٦.٠٠	٠.١٢٧-
	الوزن	٤٤.٣٦	٣.٩٧٦	٤٥.٠٠	٠.٤٨٣-
الذكاء لوجود إنف					
البدنية	العدو ٣٠ من البدء العالي	٦.٦٩	٠.٥١٠	٦.٦٧	٠.١١٨
	الوثب العريض من الثبات	٦٨.٧١	٣.٤٦٣	٦٨.٦٥	٠.٠٥٢
	الجرى الزجراجى بطريقة بارو	٢٧.١٤	٢.٦٧٣	٢٧.٠٠	٠.١٥٧
	ثني الجذع أماما من الوقوف	٣.٥٦	٢.٤٨٢	٣.٤٧	٠.١٠٩
	الوقوف على مشط القدم	٢.٤٠	١.٠٥٦	٢.٣٥	٠.١٤٢

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو واختبار الذكاء وبعض المتغيرات البدنية قيد البحث انحصرت ما بين (± 3) ، مما يشير إلى تجانس عينة البحث في هذه المتغيرات.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

أولاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- جهاز الرستاميتير **Rstamitr** لقياس الطول (بالسنتمتر) والوزن بالكيلوجرام وتم معايرة هذا الجهاز قبل وخلال استخدامه.

- شريط قياس. - مراتب. - اطواق وأقماع. - ساعة إيقاف.

ثانياً: اختبار الذكاء لجودانف: (ملحق)

وهذا الاختبار من النوع غير اللفظي الجمعي وفيه يتطلب من الطفل المفحوص رسم صورة لرجل في زمن لا يستغرق أكثر من ١٠ دقائق، ويعطي هذا الاختبار أفضل نتائجه إذا طبق علي الأطفال ما بين (٧ - ١٢) سنة ولقد قام محمد حسن علاوى (١١) بتعريب الاختبار وتقنيته

علي أطفال البيئة المصرية وكان معامل الصدق ٠.٧٦، وبلغت معاملات الثبات ما بين (٠.٨٦ ، ٠.٩٤).

ثالثاً: الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث (ملحق ٢)

تم تحديد المتغيرات البدنية والاختبارات التي تقيسها من خلال الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرجعية وذلك بحصر المتغيرات البدنية والاختبارات التي تقيسها وتم عرضها على السادة الخبراء (ملحق ١) لتحديد أهم المتغيرات البدنية والاختبارات التي تقيسها (ملحق ٣)، وجدول (٣) يوضح النسبة المئوية لاختيار الخبراء لهذه الاختبارات.

جدول (٣)

النسبة المئوية لأراء السادة الخبراء لتحديد المتغيرات البدنية وأهم الاختبارات التي تقيسها =ن

١٠

م	المتغيرات البدنية	الاختبارات المختارة	عدد الموافقين	النسبة المئوية
١	السرعة الانتقالية	- العدو ١٠ ث.	١	٪١٠
		- العدو ٣٠ م من البدء العالي.	١٠	٪١٠٠
		- العدو في المكان ١٥ ث.	٦	٪٦٠
٢	القدرة العضلية	- الوثب العمودي من الثبات لسارجنت.	٣	٪٣٠
		- الوثب العريض من الثبات.	١٠	٪١٠٠
		- رمى كرة ناعمة من الثبات لأبعد مسافة.	صفر	صفر٪
٣	الرشاقة	- الجري المكوكي ٤ × ٣٠ م.	٥	٪٥٠
		- الوثبة الرباعية (١٠) ث.	صفر	صفر٪
		- الجرى الزجراجى بطريقة باور ٣ × ٤.٥ م	١٠	٪١٠٠
٤	المرونة	- رفع الكتفين لأعلى من وضع الانبطاح.	٤	٪٤٠
		- ثني الجذع للأمام من الوقوف.	١٠	٪١٠٠
		- المسافة الأفقية للكويرى.	صفر	صفر٪
٥	التوازن	- الوقوف على مشط القدم.	٩	٪٩٠
		- باس المعدل للتوازن الديناميكي.	٤	٪٤٠
		- الوثب والتوازن فوق العلامات.	صفر	صفر٪

يتضح من جدول (٣) أن النسبة المئوية لآراء الخبراء فى المتغيرات البدنية قيد البحث انحصرت ما بين (١٠٪ - ١٠٠٪) وقد ارتضت الباحثة نسبة ٧٠٪ فأكثر لأهم المتغيرات البدنية، وفى ضوء ذلك تم قبول الاختبارات البدنية المختارة والاختبارات التي تقيسها وكانت كما يلي:-

١- العدو ٣٠م من البدء العالي (لقياس السرعة الانتقالية).

٢- الوثب العريض من الثبات (لقياس القدرة العضلية للرجلين)

٣- الجرى الزجزاجى لبارو ٣ × ٤.٥م (لقياس الرشاقة)

٤- ثنى الجذع للأمام من الوقوف (لقياس المرونة)

٧- الوقوف على مشط القدم (لقياس التوازن الثابت).

رابعاً: مقياس التتمر المدرسي (ملحق ٤)

قام بتصميم مقياس التتمر المدرسي للأطفال والمراهقين مجدى محمد الدسوفى (٢٠١٦م)

ويتكون مقياس التتمر المدرسي من أربعة أبعاد وعدد (٤٠) عبارة وهذه الأبعاد هي:-

البعد الأول: التتمر النفسى وعدد عباراته (١٤ عبارة)

البعد الثانى: التتمر اللفظى وعدد عباراته (١٣ عبارة)

البعد الثالث: التتمر الاجتماعى وعدد عباراته (٧ عبارات)

البعد الرابع: التتمر الجسمى وعدد عباراته (٦ عبارات)

قامت الباحثة بتعديل بعض العبارات لتتناسب مع متغيرات البحث، وتم عرض أبعاد وعبارات مقياس التتمر المدرسي فى استمارة استطلاع رأى (ملحق) على عدد (١٠) من السادة الخبراء فى مجال علم النفس الرياضى (ملحق ٤) وذلك لتحديد النسبة المئوية لكل عبارة تتدرج تحت هذا البعد لمعرفة مدى ارتباط العبارات بأبعاد المقياس، ويوضح جدول (٤) النسبة المئوية لاتفاق الخبراء فى تحديد عبارات الأبعاد، وقد ارتضت الباحثة بالعبارات التي حصلت على نسبة ٧٠٪ فأكثر وفقاً لرأى السادة الخبراء.

جدول (٤)

النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول تحديد عبارات أبعاد مقياس التمر المدرسي للتلاميذ

م	العبارات	عدد الموافقين	النسبة المئوية
عبارات البعد الأول: التمر النفسى.			
١	أشعل الفتن بين التلاميذ بالمدرسة	١٠	%١٠٠
٢	أشجع التلاميذ على التشاجر مع بعضهم	١٠	%١٠٠
٣	أتجاهل مشاعر الآخرين	١٠	%١٠٠
٤	أنظر إلى بعض التلاميذ باستهزاء لأشعرهم بالغضب	٩	%٩٠
٥	أحرض زملائى على الآخرين	١٠	%١٠٠
٦	أحب السيطرة على زملائى الآخرين	١٠	%١٠٠
٧	أشعر بالسعادة حينما أوجه إهانة للآخرين	٩	%٩٠
٨	أشعر بالارتياح حينما أرى الخوف فى عيون الآخرين	٨	%٨٠
٩	أجبر الآخرين على فعل أشياء لا يرغبونها	٨	%٨٠
١٠	أطلق الشائعات والأكاذيب على بعض التلاميذ	٧	%٧٠
١١	أتعمد نقد الزملاء والسخرية منهم دون سبب	١٠	%١٠٠
١٢	أحرض الآخرين على تجاهل أحد التلاميذ	١٠	%١٠٠
١٣	أقوم بعمل مقالب فى زملائى وأدعى أن زميل آخر هو الذى فعل ذلك	٩	%٩٠
١٤	أتعمد إخفاء الأشياء التى تخص زملائى	١٠	%١٠٠
عبارات البعد الثانى: التمر اللفظى.			
١	أسب بعض التلاميذ بألفاظ بذيئة	١٠	%١٠٠
٢	أطلق ألفاظ بذيئة على بعض التلاميذ	٩	%٩٠
٣	أتعمد الإساءة لبعض التلاميذ بالمدرسة	١٠	%١٠٠
٤	أرد على انتقادات الآخرين بكلمات عنيفة	٩	%٩٠
٥	أطلق على زملائى أسماء مثيرة للضحك والسخرية.	١٠	%١٠٠
٦	أتعمد أخذ الأشياء التى تخص زملائى	١٠	%١٠٠
٧	أهدد الآخرين وأتوعدهم بالإيذاء أو الضرب	١٠	%١٠٠
٨	أنظر إلى الآخرين نظرات غاضبة لتخويفهم منى	٩	%٩٠
٩	أتعمد تهديد زملائى بالمدرسة	١٠	%١٠٠
١٠	أقوم بابتزاز الآخرين	٩	%٩٠
١١	أستفز زملائى عند الحديث معهم	٨	%٨٠
١٢	أتعمد إغاطة زملائى لإجادتى مهارات رياضية	١٠	%١٠٠

١٣	أرفض إرجاع الأشياء التي استعرتها من زملائي	١٠	%١٠٠
عبارات البعد الثالث: التمر الاجتماعي.			
١	أبتعد عمداً عن أحد التلاميذ	١٠	%١٠٠
٢	أطلب من زملائي عدم تقديم المساعدة لمن يحتاجها	١٠	%١٠٠
٣	أفرض أرائي على الآخرين بالقوة	١٠	%١٠٠
٤	أتحدث بلهجة رافضة لآراء الآخرين	٩	%٩٠
٥	أضع قواعد قاسية تحول دون مشاركة زملائي في اللعب	١٠	%١٠٠
٦	أسعى إلى إفساد أنشطة زملائي في حصة التربية الرياضية	١٠	%١٠٠
٧	أضايق التلاميذ الأصغر سناً مني	١٠	%١٠٠
عبارات البعد الرابع: التمر الجسمي.			
١	أتعمد ضرب أو دفع الآخرين أثناء ممارسة النشاط الرياضي دون سبب	٩	%٩٠
٢	أعرقل الآخرين بقدمي أثناء مرورهم أمامي	٧	%٧٠
٣	أحصل على ما أريده من الآخرين بالقوة	٨	%٨٠
٤	أقوم بصفح أحد التلاميذ أمام الآخرين	١٠	%١٠٠
٥	أفتعل أسباباً وهمية للتشاجر مع الآخرين	٩	%٩٠
٦	أقوم بتخريب وإتلاف ممتلكات زملائي	١٠	%١٠٠

يتضح من جدول (٤) أن نسبة آراء الخبراء قد أشارت إلى قبول جميع العبارات المقترحة تحت أبعاد مقياس التمر المدرسي حيث تراوحت نسبة الموافقة ما بين (٧٠٪ - ١٠٠٪)، وبذلك يصبح مقياس التمر المدرسي مشتمل على عدد (٤٠) عبارة موزعة على أربعة أبعاد.

الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء الدراسة على العينة الاستطلاعية وعددهم (١٥) تلميذ من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وذلك في الفترة من 18 / 10 إلى 2022 / 10 / 19م واستهدف التعرف على ما يلي:-

- ١- مدى ملائمة الاختبارات المستخدمة في البحث.
- ٢- الصعوبات التي قد تواجه الباحثة عند تنفيذ التجربة الأساسية للبحث.
- ٣- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.
- ٤- تدريب المساعدين على كيفية إجراء القياسات الخاصة بالمتغيرات قيد البحث.
- ٥- إجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات للاختبارات قيد البحث).

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية المستخدمة:

حساب الصدق:

تم حساب صدق المتغيرات البدنية قيد البحث بإستخدام صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما مميزة وعددهم (١٥) تلميذ يمثلون فريق المدرسة فى الأنشطة الفردية والجماعية والمجموعة الأخرى غير مميزة وعددهم (١٥) تلميذ وهم العينة الاستطلاعية وذلك خلال يومى 18 ، 2022/10/19م كما يوضحه جدول (٥).

جدول (٥)

دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات البدنية قيد البحث

$$n_1 = n_2 = 15$$

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		غير المميزة		قيمة (ت) المحسوبة
		س _١	ع _١ ±	س _٢	ع _٢ ±	
العدو ٣٠م من البدء العالي	ثانية	٥.٨٠	٠.٣٤٢	٦.٧٠	٠.٥١٣	*٦.٧٨٥
الوثب العريض من الثبات	سم	٩٧.٤٠	٢.٩٥٣	٦٨.٧٣	٣.٤٧١	*٣.٣٢٩
الجرى الزجراجى بطريقة بارو	ثانية	٢٢.١٨	١.٦٢٣	٢٧.١٢	٢.٦٧٢	*٨.٣٦١
ثنى الجذع للأمام من الوقوف	سم	٤.٩٠	١.٢٦٥	٣.٥٤	٢.٤٨٠	*٢.٥٨٥
الوقوف على مشط القدم	ثانية	٣.٧٦	٠.٦٥٩	٢.٣٥	١.٠٥٤	*٦.٠٠٢

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٤٨ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح المجموعة المميزة مما يشير إلى صدق هذه الاختبارات.

حساب الثبات:

تم إيجاد معامل ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث، من خلال قيام الباحثة بتطبيق الاختبار ثم إعادة التطبيق Test- Retest على عينة البحث الاستطلاعية وعددهم (١٥) تلميذ بالصف الرابع و ذلك خلال الفترة من ١٠/١٨ إلى ١٠/٢٠/٢٠٢٢، وبفارق زمنى ثلاثة أيام، وجدول (١١) يوضح ذلك.

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين التطبيقين

ن = ١٥

في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	± ع ^٢	س ^٢	± ع ^١	س ^١		
*٠.٧٧٤	٠.٤٨٥	٦.٦٧	٠.٥١٣	٦.٧٠	ثانية	العدو ٣٠م من البدء العالي
*٠.٧٨١	٣.٤٣٢	٦٨.٧٦	٣.٤٧١	٦٨.٧٣	سم	الوثب العريض من الثبات
*٠.٧٦٤	٢.٦٥١	٢٧.٠٨	٢.٦٧٢	٢٧.١٢	ثانية	الجرى الزجاجة بطريقتي بارو
*٠.٧١٩	٢.٤٧٥	٣.٥٩	٢.٤٨٠	٣.٥٤	سم	ثني الجذع للأمام من الوقوف
*٠.٧٣٦	١.٠٧٣	٢.٤٠	١.٠٥٤	٢.٣٥	ثانية	الوقوف على مشط القدم

*دال عند مستوى ٠.٠٥

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٥١٤

يتضح من جدول (٦) وجود علاقة ارتباطيه داله إحصائيا بين التطبيقين الأول والثاني

في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث مما يشير إلى ثبات هذه الاختبارات.

المعاملات العلمية لمقياس التمر المدرسي:

طبق المقياس على العينة الاستطلاعية وعددها (١٥) تلميذ بالصف الرابع، من مجتمع

البحث وخارج العينة الأساسية في الفترة من 10/18 إلى 2022/10/22، حيث قامت الباحثة

بتصحيح الاختبار واحتساب الدرجة التي يحصل عليها التلميذ، ثم تم ترتيب الدرجات ترتيباً تنازلياً

وفق مجموع درجات كل تلميذ في، وجدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧)

ن =

معامل السهولة والصعوبة لمقياس التمر المدرسي للتلاميذ

١٥

معامل	معامل	م	معامل	معامل	م	معامل	معامل	م	معامل	معامل	م
الصعوبة	السهولة		الصعوبة	السهولة		الصعوبة	السهولة		الصعوبة	السهولة	
البعد الأول: التمر النفسي											
٠.٤٠	٠.٦٠	١٣	٠.٣٣	٠.٦٧	٩	٠.٣٦	٠.٦٤	٥	٠.٥٢	٠.٤٨	١
٠.٤٥	٠.٥٥	١٤	٠.٤٧	٠.٥٣	١٠	٠.٣١	٠.٦٩	٦	٠.٣٩	٠.٦١	٢
			٠.٢٩	٠.٧١	١١	٠.٣٣	٠.٦٧	٧	٠.٥٣	٠.٤٧	٣
			٠.٣٧	٠.٦٣	١٢	٠.٤٦	٠.٥٤	٨	٠.٣٨	٠.٦٢	٤
البعد الثاني: التمر اللفظي											
٠.٥٣	٠.٤٧	١٣	٠.٢٧	٠.٧٣	٩	٠.٣٣	٠.٦٧	٥	٠.٤٧	٠.٥٣	١
			٠.٣٠	٠.٧٠	١٠	٠.٥٣	٠.٤٧	٦	٠.٤٠	٠.٦٠	٢

			٠.٤٤	٠.٥٦	١١	٠.٢٧	٠.٧٣	٧	٠.٣٩	٠.٦١	٣
			٠.٤٦	٠.٦٤	١٢	٠.٤١	٠.٥٩	٨	٠.٣٥	٠.٦٥	٤

البعد الثالث: التمر الاجتماعي

			٠.٤٩	٠.٥١	٥	٠.٢٧	٠.٧٣	٣	٠.٢٦	٠.٧٤	١
			٠.٤٢	٠.٥٨	٦	٠.٤٣	٠.٥٧	٤	٠.٣٢	٠.٦٨	٢

البعد الرابع: التمر الجسمى

			٠.٤٥	٠.٥٥	٥	٠.٤٠	٠.٦٠	٣	٠.٤٧	٠.٥٣	١
			٠.٣٣	٠.٦٧	٦	٠.٤٤	٠.٦٦	٤	٠.٤٢	٠.٥٨	٢

يتضح من جدول (٧) تقدير معامل السهولة ومعامل الصعوبة لمقياس التمر المدرسي للتلاميذ ذات قوة تمييز مناسبة، مما دعا الباحثة إلى استخدام قياس التمر المدرسي لدى التلاميذ. حساب الثبات:

قامت الباحثة بإجراء الثبات لمقياس التمر المدرسي على العينة الاستطلاعية وعددها (١٥) تلميذ بالصف الرابع، باستخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه Test – Retest تحت نفس شروط التطبيق الأول، وذلك فى الفترة من ١٠/١٨ إلى ١٠/٢٥/٢٠٢٣م، وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين، كما يوضحه جدول (٨).

جدول (٨)

معامل الثبات لمقياس التمر المدرسي للتلاميذ

=ن

١٥

معامل الارتباط	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		أبعاد مقياس التمر المدرسي
	± ع ^٢	س ^٢	± ع ^١	س ^١	
*٠.٧٦٣	٣.١٤٨	٥٦.٨٠	٣.١٥١	٥٦.٨٥	التمر النفسى
*٠.٧٢٤	٢.٨٩٣	٥٠.٤٠	٢.٩٦٩	٥٠.٤٥	التمر اللفظى
*٠.٧٥٠	١.٦٨٢	٢٦.٧٥	١.٧٥٤	٢٦.٨٠	التمر الاجتماعى
*٠.٦٦٨	١.٢٦٨	٢٠.٦٠	١.٣٧٤	٢٠.٦٥	التمر الجسمى
*٠.٧٣٠	٩.٠٦٨	١٥٤.٥٥	٩.٢٥٣	١٥٥.٠٠	المقياس ككل

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٥١٤ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٨) وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا عند مستوى ٠.٠٥ بين التطبيقين فى مقياس التمر المدرسي للتلاميذ، مما يدل على ثبات المقياس فى قياس ما وضع من أجله. ما تم

حساب معامل ثبات المقياس على العينة الاستطلاعية السابقة وذلك بتطبيق معامل ألفا كرونباخ Coefficient Alpha Cronbach's.

جدول (٩)

ثبات مقياس بتطبيق معامل ألفا كرونباخ

ن = ١٥

معامل الثبات	أبعاد مقياس التمر المدرسي
*.٦٩٦	التمر النفسي
*.٦٤٨	التمر اللفظي
*.٦٧٥	التمر الاجتماعي
*.٦٥٢	التمر الجسدي
*.٦٦٨	المقياس ككل

يتضح من جدول (٩) أن معامل الثبات بتطبيق معامل ألفا كرونباخ قد حقق قيمة قدرها (٠.٦٦٨) لمقياس التمر المدرسي، وهذا يدل على أن المقياس على قدر من الثبات يوثق به.
حساب الصدق:

تم حساب الصدق عن طريق صدق الاتساق الداخلي وذلك بحساب معامل الارتباط بين كل عبارة داخل البعد والدرجة الكلية للبعد في مقياس التمر المدرسي للتلاميذ، كما يوضحه جدول (١٠)

جدول (١٠)

صدق الاتساق الداخلي لمقياس التمر المدرسي للتلاميذ

ن = ١٥

م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
البعد الأول: التمر النفسي									
١	*.٥٨١	٤	*.٥٩٦	٧	*.٦٤٩	١٠	*.٦٢٨	١٣	*.٦٤٠
٢	*.٥٦٢	٥	*.٦٤٥	٨	*.٥٧٨	١١	*.٦٥٧	١٤	*.٥٣٤
٣	*.٥٩٠	٦	*.٥٨٣	٩	*.٦٣٠	١٢	*.٥٤٧		
البعد الثاني: التمر اللفظي									
١	*.٦٢٢	٤	*.٦١٢	٧	*.٥٧٠	١٠	*.٦٥٧	١٣	*.٥٨٦
٢	*.٦١٩	٥	*.٦٢٤	٨	*.٦٢٥	١١	*.٥٦٠٣		
٣	*.٦٣٥	٦	*.٦٣٦	٩	*.٥٦٨	١٢	*.٥٤٩		

البعد الثالث: التمر الاجتماعي									
البعد الرابع: التمر الجسمي									

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.014$ * دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (١٠) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 ، مما يدل على صدق المقياس فيما وضع من أجله، وبذلك يكون مقياس التمر المدرسي للتلاميذ بصورته النهائية أصبح جاهز للتطبيق على عينة البحث الأساسية، حيث اشتملت عباراته على عدد (٤٠) عبارة (ملحق).

سابعاً: البرنامج الارشاد النفسى الرياضى المقترح (ملحق ٥)

تحديد الهدف من البرنامج :

قامت الباحثة ببناء برنامج نفسى رياضى لمعرفة فاعليته على التمر المدرسي لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي وتم تطبيق البرنامج داخل حصة التربية الرياضية من خلال منهاج التربية الرياضية للصف الرابع الابتدائي

الأهداف الخاصة بالبرنامج

وينقسم الهدف العام للبرنامج إلى الأهداف الآتية:

أولاً: أهداف معرفية (الإدراكية) وتتمثل في:

- تطوير وتوظيف القدرات العقلية المساهمة في نجاح أداء المهارات الحركية الرياضية في إطار مواقف الممارسة للنشاط الرياضي.
- تزويد التلاميذ بمعلومات ومعارف العامة عن الرياضة اكتساب عينة البحث المعلومات الأساسية عن مفاهيم وحقائق حول التمر المدرسي واثاره على المتمم والمتتمر عليه
- اكساب التلاميذ بعض مهارات التفكير والإدراك.

- اكتساب التلاميذ القدرة على تقويم الآخرين.

ثانياً: أهداف مهارية وتمثل في:

- بناء وتشكيل الميول والاتجاهات الايجابية نحو الممارسة الانشطة الرياضية داخل المدرسة

- استثارة الدوافع المرتبطة بالممارسة الرياضية

- التوجيه التربوي والارشاد النفسي للرياضي خلال مراحل التدريب و المنافسات مما يوفر أفضل الظروف لإظهار أفضل أداء حركي

ثالثاً: أهداف وجدانية وتمثل في:

- تطوير و توظيف سمات الشخصية لدى الرياضي، والمرتبطة بالممارسة الرياضية بما يتمشى مع الواقع التطبيقي حتى لا تتعارض سماته الشخصية مع تحقيق الانجاز الرياضي.

- اكتساب الطالبة الثقة والاعتماد على النفس.

- بناء وتحقيق التكامل في شخصية الطالبات.

- تزويد الطالبات بالخبرات التي تمكنهم من التعامل والتفاعل مع مواقف تعليمية جديدة من خلال تطبيق البرنامج.

- إكساب الطالبات القيم والعادات والاتجاهات الايجابية السليمة.

- اثارة الدافعيه لدي الطالبات للوصول إلى مستوى عالي من الأداء.

- اكتساب تلاميذ الصف الرابع الإبتدائي من الحلقة الأولى من التعليم الأساسي سلوك إيجابي نحو استخدام البرنامج وذلك لخفض حدة التمر مثل :- أن يصاحب التلميذ زملاءه وعدم محاولة تخويفهم

- عدم ضرب زملاءه بيده

- أن يتحدث التلميذ بألفاظ حسنة مع زملاءه
- أن يصاحب زملاءه ولا يتعرض لهم وأن يلعب معهم بهدوء
- أن يحصل التلميذ علي الأشياء بالحسن وعدم الإعتداء علي الآخر
- احترام الزملاء وعدم السخرية منهم
- يجب ألا يخوف زملاءه

٢- أسس وضع البرنامج:

- أن يحقق الهدف الذي وضع من أجله.
- أن يكون مناسباً للطالبات التي سوف يطبق عليها البرنامج.
- مراعاة الفروق الفردية بين الطالبات في المستوى البدني.
- مراعاة توفير المكان والإمكانيات المناسبة لتنفيذ البرنامج.
- مرونة البرنامج وقبولة للتعديل.
- مراعاة عوامل الأمن و السلامة في الاجهزه.

وقد قامت الباحثة بعرض محتوى البرنامج مرفق (٩) على السادة الخبراء والمتخصصين لاستطلاع آرائهم، وقد تناولته الباحثة بالتعديل والتطوير حسب توجيهات السادة الخبراء والمشرفين علي البحث حتى تم الاتفاق على صلاحيته من حيث المحتوى وطريقة التطبيق، وجدول (١١) يوضح التوزيع الزمن للبرنامج.

جدول (١١)

التوزيع الزمني للبرنامج

م	جوانب البرنامج	التوزيع الزمني للبرنامج
١	عدد أسابيع البرنامج التعليمي.	١٢ أسبوع
٢	عدد الوحدات التعليمية.	٢٤ وحدة
٣	عدد الوحدات التعليمية خلال الأسبوع التعليمي الواحد.	وحدتين
٤	زمن التطبيق في الوحدة الواحدة.	٤٥ ق
٥	زمن التطبيق في الأسبوع.	١٨٠ ق
٦	الزمن الكلي لتطبيق البرنامج.	٢١٦٠ ق

الإطار العام لتنفيذ البرنامج:

قامت الباحثة بوضع الوحدات التعليمية ارشادية نفس رياضية المقترحة قيد البحث وقسمت إلي (٢٤) وحدة بواقع وحدتين أسبوعياً، ويوضح جدول (١٢) محتوى الوحدة التعليمية اليومية.

جدول (١٢)

محتوى الوحدة التعليمية اليومية

م	البيان	الزمن
١	الإحماء	٥ ق
٢	جزء الرئيسي	٣٥ ق
٣	التهدئة	٧ ق

أجزاء الوحدة التعليمية اليومية: ملحق (٥)

اشتملت الوحدة التعليمية اليومية على ثلاث أجزاء هي:

أولاً: الجزء التمهيدى (الإحماء):

الإحماء والإطالة (٥ ق) ويحقق هذا الجزء التهيئة العامة والامتداد والإطالة لجميع عضلات الجسم ويتضمن تمرينات جرى خفيف وتمرينات خاصة للمفاصل العامة وتمرينات مرونة ثابتة ومتحركة بحيث تسهم فى رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية لتجنب حدوث الإصابات.

ثانياً: الجزء الرئيسى :

بلغ الزمن المخصص لهذا الجزء (٣٥ ق) وفيه يتم الارشاد النفس رياضي قيد البحث باستخدام أنشطة الذكاءات المتعددة واشتملت فترة التعليم للبرنامج المقترح قيد البحث على (١٢) أسبوع تتضمن (٢٤) وحدة تعليمية بواقع وحدتين أسبوعياً، وتضمنت هذه الفترة الأهداف المعرفية والمهارية والوجدانية.

ثالثاً: الجزء الختامى (التهدئة):

والزمن المخصص له (٣ ق) فى نهاية كل وحدة تعليمية يومية، بهدف تنظيم عملية التنفس التي تؤدي إلى انتظام معدل دقات القلب، وعودة أجهزة الجسم المختلفة لحالتها الطبيعية وجدول (١٣) يوضح نموذج لوحدة تعليمية يومية من البرنامج التعليمي.

نموذج لوحدة تدريبية يومية

الوحدة الثانية

الهدف البدني: تنميه مكونات اللياقه الحركيه(التوافق - الرشاقه - التوازن - السرعه - القدره)
الهدف الارشادي: التعرف علي مفهوم التتمر المدرسي لدي التلاميذ

الهدف التربوي : الحث علي النظافة والنظام
زمن الوحدة : ٤٥ دقيقة

الإخراج	الزمن	أجزاء الدرس
(وقوف) يأخذ أحد الطلاب كرة ويصيب زملائه الذين يجرون بالملعب الطالب الذي يصاب بالكرة يأخذها ليحاول اصابة زميل آخر	٥ق	إحماء
(الوقوف) دوران الرقبة حول محورها (١-٨). (الوقوف- فتحا) دوران الذراع الايمن أماما (١-٤) والتبديل (٥-٨). (الوقوف) ميل الجذع خلفا (١-٢) ثم الثبات (٣-٨). (الوقوف) تبادل الوثب بالقدمين معا علي المقعد (١-٤).	٧ق	الاعداد البدني
اسم اللعبة : لعبة الصحن الطائر الهدف من اللعبة :التعاون - بذل اقصي مجهود بدني عدد اللاعبين : فريقان متساويان في العدد طريق اللعب : يقسم التلاميذ الى فريقين كل فريق عشرة تلاميذ مع ترقيم التلاميذ من (١ الى ١٠) قم بتقسيم الملعب بثلاثة خطوط متوازيه المسافة بين كل خط + قم برمي الصحن مع النداء على أي رقم ليقوم التلاميذ اصحاب الرقم المراد بالجري والحصول على الصحن الفريق الذي يحصل على أكبر عدد من الصحن يعتبر فائز وعلي المعلم ان يلاحظ : ١- كيف يتم التفاهم والانسجام بين اللاعبين ٢- كيف يتعاونون وساعدون بعضهم في الجري ٣-كيف يتم تشجيع بعضهم البعض علي بذل اقصي مجهود ممكن .	٢٠ق الاعاب الصغيره	الجزء الأساسي
هدف الجلسة : مناقشه الطلاب حول وعيهم التتمر المدرسي وماهي نتائجه واسبابه التعرف علي لماذا يقوم المسترشد بالتتمر علي زملائه التعرف علي ماهو شعور الطالب المتمتمر بعد التتمر علي زملائه اجراءات الجلسة :	١٠ق	الجلسه الارشاديه

الإخراج	الزمن	أجزاء الدرس
ترحب الباحثة بالمسترشدين وتحاول التعرف عليهم مره اخري للتاكيد علي روح التالف تقوم الباحثة بمناقشه الطلاب في سلوكيات التتمر المدرسي وماهي الاثار المترتبة عليهم وعلي زملائهم وماهي انواع التتمر المدرسي التي يمكن ان يقوم بها المتتمر علي الضحيه،مناقشه المسترشدين علي اهم الاسباب التي تؤدي بهم الي هذا السلوك ومعرفة التفاصيل الخاصه بكل طالب في سلوكه التتمري منافشه المسترشدين علي ماهي المردود النفسي الذي يشعر به المتتمر علي اصدقائه		
تمارين تهدئة - الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام	٣ ق	الختام

القياسات القبليه:

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبليه للمجموعتين التجريبية والضابطة في التتمر المدرسي قيد البحث وذلك خلال يومي ١٧، ١٨ / ١٠ / ٢٠٢٢م، وذلك للتأكد من تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات ويعتبر هذا القياس بمثابة القياسات القبليه للمجموعتين، كما يوضحه جدول (١٤)

جدول (١٤)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات القبليه التتمر المدرسي قيد البحث

$$n_1 = n_2 = 20$$

المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة
		س _١	ع ±	س _٢	ع ±	
الإبعاد	التمر النفسي	٥٦.٦٥	٣.١٢٦	٥٦.٥٥	٣.١١٨	٠.٠٧٠
	التمر اللفظي	٥٠.٣٠	٢.٨٧٤	٥٠.٢٠	٢.٨٦٣	٠.١٥٢
	التمر الاجتماعي	٢٦.٤٥	١.٤٧١	٢٦.٥٠	١.٥٠٩	٠.١٤٦
	التمر الجسمي	٢٠.٥٠	١.٢٨٦	٢٠.٦٠	١.٣١٣	٠.٣٣٥
	مقياس التتمر المدرسي ككل	١٥٣.٩٠	٨.٧٥٧	١٥٣.٨٥	٨.٨٠٣	٠.٠٢٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٢١

يتضح من جدول (١٤) عدم وجود فروق إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات القبليه التتمر المدرسي قيد البحث مما يدل علي تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات.

تطبيق الدراسة الأساسية:

قامت الباحثة بتطبيق برنامج ارشادي نفسي رياضي مقترح على المجموعة التجريبية، والأسلوب التقليدي المتبع (الأوامر) على المجموعة الضابطة في الفترة من ١٩ / ١٠ / ٢٠٢٢م إلى ٩ / ١٢ / ٢٠٢٢م ولمدة ثمانية أسابيع متصلة في كل أسبوع حصتان تعليميتان، وزمن الحصة الواحدة (٤٥ ق) وذلك التزاماً بالتوقيت المخصص لزمن حصة النشاط للتلاميذ قيد البحث بالصف الرابع الابتدائي.

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية علي المجموعتين التجريبية والضابطة بعد الانتهاء من تطبيق الدراسة الأساسية عن طريق تطبيق مقياس التمر المدرسي قيد البحث وذلك خلال يومي ٨، ٩ / ١٢ / ٢٠٢٢م وتم استخدام نفس القياسات التي استخدمت في القياسات القبليّة ومراعاة نفس الظروف.

سادساً: المعالجات الإحصائية:

لمعالجة البيانات إحصائياً قامت الباحثة باستخدام برامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) حيث تم استخدام المعاملات الإحصائية التالية:-

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- اختبار (ت) لدلالة الفروق للمجموعتين.
- نسب التحسن.

عرض النتائج ومناقشتها:

أولاً: عرض النتائج:

جدول (١٥)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية

في التمر المدرسي قيد البحث ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
		س _١	ع ±	س _٢	ع ±	
الأبعاد التمر النفسي التمر اللفظي التمر الاجتماعي التمر الجسدي	درجة	٥٦.٦٥	٣.١٢٦	٣٨.٤٠	٤.٣٦٧	*١٤.٨١٢
	درجة	٥٠.٣٠	٢.٨٧٤	٣٣.٧٥	٣.٤٩٨	*١٥.٩٣٥
	درجة	٢٦.٤٥	١.٤٧١	٢٠.٢٥	١.٩٧٦	*١٠.٩٧١
	درجة	٢٠.٥٠	١.٢٨٦	١٤.٣٠	١.٥٢٠	*١٣.٥٧٤
مقياس التمر المدرسي ككل	درجة	١٥٣.٩٠	٨.٧٥٧	١٠٦.٧٠	١١.٣٦١	*٢٠.٢٨٤

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٩٣ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في التمر المدرسي قيد البحث لصالح القياسات البعديّة.

مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في التمر المدرسي (النفسي - اللفظي - الاجتماعي - الجسدي) لصالح القياسات البعديّة.

وتتفق تلك النتيجة مع نتائج الدراسات المرجعية " أسماء يحي عزت زكي" () (٢٠١٧ م)، و لنجا فين ويراساد *langevien & Prasad* () (٢٠١٣ م) قامت " شيماء ابو النجا " (٢٠٢٠) " عاصم عبد المجيد، ابراهيم محمد" (٢٠١٦) التي أشارت إلى أن البرنامج النفس الرياضي المقترح أثر إيجابياً في خفض التمر المدرسي - قيد البحث - لأفراد عينة البحث المجموعة التجريبية وتعزو الباحثة تلك الفروق في مقياس تتمر المدرسي - قيد البحث - بين القياس القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية إلى البرنامج النفس الرياضي المقترح الذي تم تصميمه واختيار تدريباته بشكل يتناسب مع خصائص المرحلة السنوية لأفراد عينة البحث.

فالبرنامج النفس رياضي هو نشاط بدني باستخدام الجهاز الحركي لجسم التلميذ، ينتج عنه من اكتساب الفرد لبعض الاتجاهات السلوكية. (اخلاص محمد عبد الحفيظ ، ٢٠٠٢ ، ١٨)
ويؤكد " غسان يعقوب، ٢٠١٩ ، ٣٢ " البرنامج النفسي او علاج المشكلات النفسية من خلال الحركة (تعمل علي تكيف التلميذ مع جسمه)، وهو نظرية جديدة او اتجاه جديد في التربية مثل التعلم عن طريق الخبرة او النشاط ، وقد ظهرت منذ ظهور العقود الأخيرة بقصد إخراج التعليم المدرسي من صيغته التقليدية العقيمة في مناهج طرق التعليم الي صيغ اكثر فاعلية وايجابية في تكوين الفرد وتنميته الي اقصي ما تؤهله له امكاناته وقدراته ومواهبه.

وبذلك يتحقق الفرض الاول " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في التمر المدرسي لصالح القياسات البعدية"

جدول (١٦)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة

في التمر المدرسي قيد البحث

ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
		س _١	ع _١ ±	س _٢	ع _٢ ±	
التمر النفسي	درجة	٥٦.٥٥	٣.١١٨	٥١.٢٥	٤.٥٣٦	*٤.١٩٧
التمر اللفظي	درجة	٥٠.٢٠	٢.٨٦٣	٤٥.٧٥	٣.٧٥٤	*٤.١٠٩
التمر الاجتماعي	درجة	٢٦.٥٠	١.٥٠٩	٢٣.٩٠	٢.٣٢٩	*٤.٠٨٤
التمر الجسمي	درجة	٢٠.٦٠	١.٣١٣	١٨.٥٠	١.٩٨٥	*٣.٨٤٦
مقياس التمر المدرسي ككل	درجة	١٥٣.٨٥	٨.٨٠٣	١٣٩.٤٠	١٢.٦٠٤	*٤.٠٩٧

* دال عند مستوى ٠.٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٩٣

يتضح من جدول (١٦) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية

للمجموعة الضابطة في التمر المدرسي قيد البحث لصالح القياسات البعدية.

مناقشة نتائج الفرض الثاني :

وتعزو الباحثة وجود فروق مقياس التمر المدرسي- قيد البحث- بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة إلى البرنامج التعليمي باستخدام أسلوب (الأوامر).
" اسماء يحي عزت زكي" () (٢٠١٧ م) ، و لنجافين وبراساد *langevien & Prasad* (٢٠١٣م) قامت " شيماء ابو النجا " (٢٠٢٠) " عاصم عبد المجيد، ابراهيم محمد" (٢٠١٦) التي أشارت إلى التأثير الإيجابي للبرامج التعليمية باستخدام أسلوب الأوامر فى التعليم.
و ويشير حسام محمد أبو حماد (٢٤) (٢٠٠٤) انا الانسان يستطيع ان يتذكر ٢٠% من ما يسمعه و ٤٠% فما يسمعه ويراه ، اما ان سمع ورأى وعمل فانه هذه النسبة تصل الي ٧٠ %
- والباحثة كأحد معلمي التربية الرياضية بالمدارس ولها خبرة وظيفية وميدانية ترى أن مادة التربية الرياضية من المواد الهامة التي تمثل دور هاماً و أساسياً في المراحل التعليمية حيث أصبحت مادة أساسية في المناهج الدراسية التعليمية، حيث أصبح لها تأثير ايجابي في تنشيط الاجيال من خلال اصلاح القيم والسلوكيات المتنوعة وتقادي الكثير من المشكلات التي يقع فيها التلميذ وايضا اعداده في جميع الجوانب البدنية و المهارية والنفسية والاجتماعية والعقلية.
فبناء أي نظام تربوي مبنى بشكل أساسي على الامكانيات النفس حركية الطبيعية المتاحة لدى التلميذ، وهي جزء من التربية العامة، تتم من خلال ممارسة النشاط البدني او الحركي، يساعد التلميذ على معرفة نفسه وجسمه، وكذلك تساعده على أن ينمي لياقته البدنية والصحية، وكذلك ومفاهيمه وعلاقاته وانفعالاته ومعارفه فى ضوء الظروف البيئية المحيطة به.(مني الازهري ،٢٠٢٠، ٩٦،
وبذلك يتحقق الفرض الثاني " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة فى التمر المدرسي لصالح القياسات البعدي"

جدول (١٧)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

في التمر المدرسي قيد البحث $n_1 = n_2 =$

٢٠

الأيعاد	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة
		س _١	ع _١ ±	س _٢	ع _٢ ±	
التمر النفسي	درجة	٣٨.٤٠	٤.٣٦٧	٥١.٢٥	٤.٥٣٦	*١٢.٥٨٠
التمر اللفظي	درجة	٣٣.٧٥	٣.٤٩٨	٤٥.٧٥	٣.٧٥٤	*١٤.٤١٧
التمر الاجتماعي	درجة	٢٠.٢٥	١.٩٧٦	٢٣.٩٠	٢.٣٢٩	*٧.٣٦٧
التمر الجسدي	درجة	١٤.٣٠	١.٥٢٠	١٨.٥٠	١.٩٨٥	*١٠.٣٥٦
مقياس التمر المدرسي ككل	درجة	١٠٦.٧٠	١١.٣٦١	١٣٩.٤٠	١٢.٦٠٤	*١١.٨٧٩

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٢١ * دال عند مستوى

٠.٠٥

يتضح من جدول (١٧) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية

للمجموعتين التجريبية والضابطة في التمر المدرسي لصالح المجموعة التجريبية.

مناقشة نتائج الفرض الثالث:

يتضح من الجدول (١٧)، وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين

التجريبية والضابطة في التمر المدرسي (النفسي - اللفظي - الاجتماعي - الجسدي) لصالح

القياس البعدي للمجموعه التجريبية.

وتتفق تلك النتيجة مع نتائج الدراسات المرجعية "اسماء يحي عزت زكي" () (٢٠١٧ م)، و

لنجافين وبراساد *langevien & Prasad* () (١٤) (٢٠١٣م) قامت " شيماء ابو النجا "

(٢٠٢٠) " عاصم عبد المجيد، ابراهيم محمد" () (٢٠١٦) التي أشارت إلى أن البرنامج النفس

الرياضي المقترح أثر إيجابياً في خفض التمر المدرسي - قيد البحث - لأفراد عينة البحث

المجموعة التجريبية.

وتعزو الباحثة تلك الفروق وهذا التحسن في مقياس التمر المدرسي - قيد البحث - بين القياسيين البعديين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية إلى البرنامج النفس حركي المقترح الذي تم تصميمه وتقنيه وضبط أجزائه وتدرج تدريباته داخل إطار زمني للحصة (٤٥ دقيقة) وعدد (٢) حصة تعليمية في الأسبوع لمدة (٨) أسابيع وبشكل يتناسب مع خصائص المرحلة السنوية لأفراد عينة البحث.

ومن الضرورة البالغة وجود مجموعة للأنشطة داخل كل مدرسة لممارسة النشاط الرياضي مكونة من عدد من المعلمين والطلبة، تكون مسؤولة عن وضع أنشطة خاصة ضد التمر لتوعية الأطفال بالمفاهيم الصحيحة للتمر من خلال ممارسة النشاط الرياضي ، وذلك بالطبع بعد الحصول على تدريبات جماعية للقضاء على هذه الظاهرة والحد منها. (ايمان يونس ، ٢٠٢٠ ، (١٢٢

فالرياضة تعلم الجرأة والقوة وتساعد علي مواجهه بعض المواقف كما انها تحسن المزاج وتساعد قدرة الانسان علي التعلم بشكل اسرع وتعلم الصبر والثبات وضبط النفس تزيد من القوة والتحمل وضبط النفس ضد أي مشاعر سلبية اتجاه زملائه بل تساعد علي دعمهم لبعض للوصول للهدف المنشود كما تعلم الاحترام اثناء المنافسة واللعب بروح الفريق. (ايمان يونس ، ٢٠٢٠ ، (١٢٤

وبذلك يكون قد تحقق صحة الفرض الثالث للبحث والذي ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات البعديتين للمجموعتين التجريبية والضابطة في التمر المدرسي لصالح المجموعة التجريبية".

جدول (١٨)

نسب تحسن القياسات البعديّة عن القبليّة للمجموعتين التجريبية والضابطة

التمر المدرسي قيد البحث

المتغيرات	التجريبية		نسبة التحسن %	الضابطة		نسبة التحسن %
	قبلي	بعدي		قبلي	بعدي	
التمر النفسي	٥٦.٦٥	٣٨.٤٠	٤٧.٥٣	٥٦.٥٥	٥١.٢٥	١٠.٣٤
التمر اللفظي	٥٠.٣٠	٣٣.٧٥	٤٩.٠٤	٥٠.٢٠	٤٥.٧٥	٩.٧٣
التمر الاجتماعي	٢٦.٤٥	٢٠.٢٥	٣٠.٦٢	٢٦.٥٠	٢٣.٩٠	١٠.٨٨

الأبعاد

١١.٣٥	١٨.٥٠	٢٠.٦٠	٤٣.٣٦	١٤.٣٠	٢٠.٥٠	التمر الجسمي
١٠.٣٧	١٣٩.٤٠	١٥٣.٨٥	٤٤.٢٤	١٠٦.٧٠	١٥٣.٩٠	مقياس التمر المدرسي ككل

يتضح من جدول (١٨) وجود نسب تقدم للقياسات البعدية عن القبالية للمجموعتين التجريبية والضابطة في التمر المدرسي قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

عرض نتائج الفرض الرابع :

تضح من جدول (١٨) وجود نسب تقدم للقياسات البعدية عن القبالية للمجموعتين التجريبية والضابطة في التمر المدرسي قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية. ويتضح من جدول (١٨)، وجود نسب تحسن تراوحت ما بين (٩.٧٣ % إلى ١٥.٣٣%) للقياسات البعدية عن القبالية للمجموعة الضابطة في السلوك التمرى قيد البحث . ويتضح من جدول (١٨)، وجود نسب تحسن تراوحت ما بين (٣٠.٦٢% إلى ٤٩.٠٤%) للقياسات البعدية عن القبالية للمجموعة التجريبية في السلوك التمرى لصالح المجموعة التجريبية.

وتعزو الباحثة تلك الفروق وهذا التحسن في السلوك التمرى بين القياسيين البعديين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية إلى البرنامج النفس حركي المقترح الذي تم اختيار تدريباته ، بشكل يتناسب مع خصائص المرحلة السنوية لأفراد عينة البحث، فالبرنامج النفسي الرياضي يعد وسيلة تربوية تهدف للوصول بالطالب لأقصى ما تأهله قدراته و استعداداته البدنية والعقلية والنفسية والانفعالية والاجتماعية حتي يكون عضوا نافعا في المجتمع الذي يعيش فيه فالنشاط الرياضي التربوي المبني علي مجموعة من الأسس العلمية البيولوجية والسيكولوجية الفنية والمعرفية و البيوميكانيكية والذي يعمل علي تنمية وتطوير وارتقاء القدرات البدنية والعقلية والنفسية والفنية من أجل الوصول إلي أقصى تنمية لهذه القدرات المتباينة بشرط أن يمارس تحت قيادة تربوية متخصصة . (حسين الحاج ، ٢٠١٩ ، ٩)

اسماء يحي عزت زكي" () (٢٠١٧ م) ، و لنجا فين وبراساد *langevien & Prasad*)

(٢٠١٣م) قامت " شيماء ابو النجا " (٢٠٢٠) " عاصم عبد المجيد، ابراهيم محمد" (٢٠١٦)

وبذلك يكون قد تحقق صحة الفرض الرابع للبحث والذي ينص على أنه " توجد فروق في نسب تحسن القياسات البعدية عن القبلية للمجموعتين التجريبيية والضابطة في التتمر المدرسي لصالح المجموعة التجريبيية".

اولا :الإستخلاصات.

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث والأدوات المستخدمة واعتمادا على العرض والتحليل الإحصائي، يمكن للباحثة استخلاص ما يلي:

١- أن البرنامج الإرشادي النفسي الرياضي المقترح له تأثير ايجابي في خفض بعض اشكال التتمر المدرسي لتلاميذ المرحلة الابتدائية ، و ذلك لما يحتويه البرنامج الارشادي من فنيات إرشادية وأنشطة رياضية متنوعة ومتعددة.

٢- البرنامج النفس حركي المقترح اثر ايجابيا في خفض السلوك التتمرى وبنسبة تحسن وصلت إلى (١٦.٣٢%) للتلاميذ الصف الرابع الابتدائي أفراد عينة البحث.

ثانيا : التوصيات

في ضوء الإستخلاصات التي تم التوصل إليها تتقدم الباحثة بالتوصيات التالية:

- إجراء المزيد من الدراسات النظرية والتطبيقية حول التتمر المدرسي والحد منه بإعتباره مفهوم لم يتم التطرق اليها

- استخدام تدريبات النفس رياضي قيد البحث لخفض التتمر المدرسي لتلاميذ المدارس، ضمن برامج وخطط النشاط الرياضي في المؤسسات التعليمية وذلك لضمان حالة نفسية أفضل للتلاميذ في المدارس.

- تأسيس قسم للإرشاد والتوجيه النفسي بالكليات لهدف بحث ومناقشة المشاكل المستقبلية والمساعدة علي حلها

- ضرورة توعية المجتمع بظاهرة التتمر وأسبابها والآثار المترتبة عليه والعمل علي نبذ هذا السلوك في المحيط الاجتماعي للأطفال .

- اهتمام المعلمين والأسرة بالتعرف علي حالات التتمر والاستعانة بالأنشطة الحركية للتغلب علي المشاعر المؤلمة والآثار السلبية التي تخلفها سلوكيات التتمر عليهم

- وضع برنامج إرشادي نفسي رياضي لخفض بعض أشكال التنمر لتلاميذ المرحلة الابتدائية لما له من أهمية في الحد من سلوك التنمر المدرسي عند التلاميذ

قائمة المراجع

قائمة المراجع العربية :

- ١- إخلاص محمد عبد الحفيظ (٢٠٠٢) : "التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢- أسماء يحي عزت زكي (٢٠١٧): برنامج ارشاد نفس- حركي واثره علي خفض السلوك التنمري وتحسين مستوي اللياقة الحركية لأطفال المرحلة لابتدائية باستخدام الالعب الصغيرة.
- ٣- امين انور الخولي وعدلي بيومي : (٢٠٠٦) الجباز التربوي للأطفال والناشئين، دار النشر للكتاب، القاهرة.
- ٤- ايمان يونس العبادي (٢٠٢٠م): دور الرياضة في التنمر لدى التلاميذ، مركز الكتاب الاكاديمي، القاهرة
- ٥- حامد زهران : (٢٠١٨) التوجيه والإرشاد النفسي) صفحة ٣٤ كتاب
- ٦- شيماء ابو النجا : (٢٠٢٠) : رسالة بعنوان فعالية البرنامج الإرشادي النفسي الرياضي في خفض بعض أشكال التنمر المدرسي لتلاميذ المرحلة الابتدائية
- ٧- طارق محمد بدر الدين(٢٠١٤) : "الرعاية النفسية للناشئ الرياضي ،ط، مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء لنديا الطباعة ،الإسكندرية
- ٨- عاصم عبد المجيد كامل /ابراهيم محمد سعد عبيده : (٢٠١٦) : التنمر المدرسي وعلاقته بالذكاء الاخلاقي لدي التلاميذ في المرحلة الابتدائية بحث منشور، كليه الدراسات العليا للتربية ،جامعه القاهرة
- ٩- عبدالرحمن محمد العيسوي(٢٠٠١): "الجديد فى الصحة النفسية"، الإسكندرية، منشأة المعارف
- ١٠- غسان يعقوب : (٢٠١٩) : الاضطرابات النفسية والسلوكية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية - دار النهضة العربية

- ١١- محمد احمد صوالحة : (٢٠١٧) : علم نفس اللعب - مكتبة الانجلو المصرية - القاهرة
- ١٢- معاوية ابو غزال : (٢٠١٠) : اسباب السلوك الاستقواء من وجهة نظر الطلبة المستقوين والضحايا ، مجلة جامعة الشارقة للعلوم الانسانية والاجتماعية - المجلد ٧ العدد ٢
- ١٣- مني احمد الازهري : (٢٠٢٠) : التربية الحركية للطفل ما قبل المدرسة - الترويح وتربية الاطفال في الخلاء - مكتبة الاتجلو - القاهرة

قائمة المراجع الاجنبية :

- 14- langevien & Prasadg ,R&Goh,D.,Cyberbullying among adolescents: The role of affective and cognitive empathy, and gender ,Child Psychiatry and Human Development,2010,41 (4),387- .397
Roberts | (٢٠١٥) "
- 15- **StewinL M., & Keyvanara, B. (2013).** Cultural Intelligence and Social Adaptability: A Comparison between Iranian and Non-Iranian Dormitory Students of Isfahan University of Medical Sciences. Original Paper. 25(1)
- Wolke
- 16- **Wolke, D ; Sarah, W ; Stanford, K & Schulzs (2013),** Bullying andVictimization of Primary School Children in England andGerman. Prevalence and School Factors, British Journal of Psychology, 92,673 - 696, Retrieved October 5, 2006, from EBSCO host Master File data base,