فاعلية برنامج إرشادي رياضي مقترح لتعديل بعض الاضطرابات السلوكية و الانفعالية لدى المراهقين (12_15 سنة) " مقاربة نفسية تربوية "

لمتيوي فاطمة الزهرة ايمان

ملخص البحث:

إن فترة المراهقة من أصعب و اخطر المراحل التي يمر بها الفرد خلال حياته يتعرض فيها إلى العديد من المشاكل نفسية و اجتماعية وسلوكية نتيجة لعدة تغيرات ، تطرأ عليه في هذه المرحلة فتختلف هذه الأزمة العابرة في درجتها وشدتها باختلاف ظروف الفرد و مدى استعداده لاستقبالها فيصبح المراهق ينفعل لأبسط الأسباب و نجده يبحث عن الاستقلالية أمام ضغوطات الأسرة و المحيط الاجتماعي و من جهة أخرى يبحث عن العطف و الجانب النفسي كما يتعرض المراهق للتغيرات المختلفة التي تجعله يقع في صراع مع نفسه و مع من يحطون به حيث يصبح عنيفا في تصرفاته و غير مستقر في انفعالاته و هذا ما يدفع به إلى اتخاذ أسلوب قد يلحق الضرر بنفسه ليعبر عن احتياجاته أو أن يلحق الضرر بغير مما قد يسبب بإلحاق أضرار جسيمة قد ينتهي به المطاف إلى مجلس تأديبي أو الطرد من المؤسسة التربوية مما يسبب له مشاكل كبيرة قد تغير حياة الفرد بصورة سلبية .

يمارس المراهق في المؤسسات التربوية كالاكماليات العديد من النشاطات التي من بينها النشاط البدني الرياضي الذي يسعى إلى تحقيق الصحة بمفهومها الشامل الذي يتضمن الصحة البدنية و العقلية و النفسية و الاجتماعية ، كما تعد وسيلة من وسائل الإرشادية النفسي الذي غايته إحداث تغيرات في سلوك الفرد بحيث بتم تعزيز السلوكات الايجابية وعدم تعزيز السلوك السلبي المراد إزالته اكتساب سلوكات جديدة ، الإرشاد النفسي هو الوسيلة الأكثر نجاعة في إحداث تغيرات في سلوك الفرد و إعطاء يد المساعدة التي تسمح للفرد بفهم ذاته و معرفة إمكانياته و كيفية توظيفها لتغلب على المشاكل التي تواجهه في حياته اليومية ، إلا أن الإرشاد النفسي مبني على برامج إرشادية تهدف إلى إحداث تغيرات في الفرد خلال فترة زمنية محدودة فالبرامج الإرشادية لها مفعول سريع في تعيير الفرد وهذا لأنها مبنية على أسس علمية ’إلا أن هذا النوع من البرامج مهمشة على الرغم من أهدافها و لقد ارتأينا أن نلقي الضوء على أهمية البرامج الإرشادية من خلال النشاط البدني في تنمية مختلف الجوانب منها النفسية و الاجتماعية و الحركية و غيرها للمراهق الذي يمر بمرحلة تنشأ فيها بعض الصعوبات لتي ينتج عنها الارتباك و العزلة عن المجتمع و كره الذات وكثرة الاضطرابات السلوكية و الانفعالية ، إذ يلجأ المراهق إلى ممارسة النشاطات البدنية والرياضية قصد التخفيف من الاضطرابات النفسية والاضطرابات السلوكية. يعتبر البرنامج الإرشادي من خلال الأنشطة البدني الرياضي كوسيلة لتحقيق الصحة النفسية و التوافق النفسي الاجتماعي الذي يظهر بصورة ملازم لهذه المرحلة الحرجة في حياة الفرد ومن هذا النقطة تم حصر اشكالية البحث و التي تتمحور حول مدى فاعلية البرنامج الإرشادي الرياضي في تعديل بعض الاضطرابات السلوكية و الانفعالية لدى المرهقين (12_15 سنة) ؟

الفرضية العامة :

للبرنامج الإرشادي الرياضي المقترح فعالية في تعديل بعض الاضطرابات السلوكية و الانفعالية لدى المراهقين (12-15 سنة)

الفرضيات الجزئية :

توجد فروق دالة إحصائية في متوسط شدة المشكلات السلوك العدواني قبل و بعد تطبيق البرنامج الإرشادي الرياضي.

توجد فروق دالة إحصائية في متوسط شدة المشكلات انضباط المدرسي قبل و بعد تطبيق البرنامج الإرشادي الرياضي.

توجد فروق دالة إحصائية في متوسط شدة المشكلات عدم التوافق قبل و بعد تطبيق البرنامج الإرشادي الرياضي.

3-أهمية البحث:

وتكمن أهمية بحثنا هذا الذي يعتبر من نوع البحوث التي تتناول مواضيع نفسية في المجال الرياضي كونها تشرح لنا الجانب النفسي و كل ما يعانيه الفرد من مشاكل نفسية واضطرابات سلوكية وانفعالية وعلاقتها بالبرامج الإرشادية الرياضية كما تبين طرق بناء برامج إرشادية والخطوات والأسس العلمية المتبع .

-الدراسة الحالية تتناول فئة بشرية وعمرية أكد العديد من العلماء والباحثين على أهميتها، حيث أن

الدراسات التي تناولت مجال الاضطرابات السلوكية و الانفعالية عند أطفال المرحلة المتوسط قليلة وغير مباشرة مقارنةً بالدراسات التي تعرضت لمشكلات الشباب في المرحلة الثانوية والجامعات

- تعزيز وإثراء خبرة المرشدين والعاملين في الحقل النفسي بأساليب إرشادية متميزة غير تقليدية للتعاطي مع الاضطرابات السلوكية و الانفعالية

- بناء وتصميم برنامج إرشادي رياضي للتخفيف من بعض الاضطرابات السلوكية و الانفعالية بمقاربة نفسي تربوي .

4-أهداف البحث:

- تبين دور البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح في تعديل بعض الاضطرابات السلوكية و الانفعالية لدى المراهقين (12-15 سنة)

- تبين فروق دالة إحصائية في متوسط شدة المشكلات السلوك العدواني قبل و بعد تطبيق البرنامج الإرشادي الرياضي.

- معرفة فروق دالة إحصائية في متوسط شدة المشكلات انضباط المدرسي قبل و بعد تطبيق البرنامج الإرشادي الرياضي.

- تبين فروق دالة إحصائية في متوسط شدة المشكلات عدم التوافق قبل و بعد تطبيق البرنامج الإرشادي الرياضي.

5-التعريف الإجرائي المصطلحات :

الاضطرابات السلوكية و الانفعالية :

يعرفها الباحث إجرائي بانها : هي المشكلات الأكثر حدوثاً وتكراراً في المرحلة المتوسط مرحلة المراهقة من وجهة نظر بعض العاملين في الحقل التربوي(المعلمين ، المرشدين، و مدراء المدارس)، وبعض أولياء أمور الطلاب، والتي لا تنال على رضاهم و رضي المجتمع وتتمثل في المشكلات التالية :

- السلوك العدوان(اللفظي او الجسدي الموجه نحو الآخرين ، العدوان الموجه نحو الذات)
- مشكلات الانضباط المدرسي
- عدم التوافق (القلق، اضطراب النوم ،حساسية الزائدةن الخوف ،عدم التركيز،الانطواء ،الخجل ،عدم التوافق الأسري)

برنامج إرشادي رياضي :

يعرفها الباحث إجرائي بانها :مجموعة من الأنشطة والخبرات والإجراءات والخدمات الإرشادية المباشرة والغير مباشرة المخطط لها، والتي يستخدمها الباحث مع مجموعة من الطلاب المشكلين بقصد إحداث تغيير متوقع في سلوكهم والتخفيف من حدة المشكلات السلوكية و الانفعالية التي يعانون منها بقدر الإمكان في نهاية مدة البرنامج وكذلك من أجل مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والتوافق النفسي وتحقيق الصحة النفسية يحتوي على جملة من الأنشطة الرياضية و نصائح توجيهية من خلال حصة التربية البدنية و الرياضية

المراهقة

يعرفها الباحث إجرائي : بأنهم تلاميذ تتراوح أعمارهم من (12 _ 15 سنة) .

الجانب التطبيقي :

الطرق المنهجية المتبعة في البحث :

1- الدراسة الاستطلاعية :

تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة الأساس الجوهري لبناء البحث كله ، و هي خطوة أساسية و مهمة في البحث العلمي ، إذ من خلالها يمكن للباحث تجربة وسائل بحثه التأكد من سلامتها و دقتها و وضوحها.

هي عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل بحثه لمعرفة صلاحيتها ، و صدقها لضمان دقة و موضوعية النتائج المتحصل عليها في النهاية و تسبق هذه الدراسة الاستطلاعية العمل الميداني ، و تهدف لقياس مستوى صدق و ثبات الذي يتمتع به الأداة المستخدمة في الدراسة الميدانية (مقياس الاضطرابات السلوكية و الانفعالية) كما تساعد الباحث على معرفة مختلف الظروف المحيطة بعملية تطبيقها، و بناءا على هذا قمنا قبل المباشرة بإجراء الدراسة الميدانية بدراسة استطلاعية كان الغرض منها ما يلي:

- معرفة حجم المجتمع الأصلي و مميزاته و خصائصه .
- التأكد من سلامة الخصائص السيكومترية للمقياس المستخدم (الصدق و الثبات) .
- التأكد من وضوح التعليمات .
- المعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة الأساسية و بالتالي تفادي الصعوبات و العراقيل التي من شانها أن تواجهنا .

2- مجالات البحث :

المجال المكاني للدراسة : اجريت الدراسة في ولاية سيدي بلعباس

المجال الزماني للدراسة :شرعنا في انجاز هذا البحث في مدة قدرها 12 شهر

3-المنهج المتبع في الدراسة :

المنهج المستخدم في البحث هو المنهج التجريبي :" هو منهج يستخدم لإثبات الفروض إي إثبات الفرض عن طريق التجريب و بالتالي المنهج التجريبي هو المنهج الملائم للبحث بحيث بتم إخضاع العينة إلى برنامج تجريبي للحصول على نتائج تخدم الفرضيات المطروحة و قد استخدم الباحث تصميم التجريبي باستخدام عينة و حدة تتعرض هده المجموعة إلى الاختبار القبلي لمعرفة حالتها قبل إدخال المتغير التجريبي تم تعرض إلى المتغير التجريبي و بعد دلك نقوم بإجراء الاختبار البعدي و يكون الفرق في النتائج المجموعة على الاختبار القبلي و البعدي ناتجا عن تأثيرها بالمتغير التجريبي .

4- عينة الدراسة :

هي جزء من المجتمع البحث الأصلي يختارها الباحث بأساليب مختلفة ، و تضم عددا من الأفراد من مجتمع البحث و تنكون عينة البحث من قسمين :

ا/ العينة الاستطلاعية : قامت الباحثة باختيار عينة استطلاعية تكونت من 50 تلميذ من اكمالية بن غالم مخفي تلاغ و ذلك بغرض تقنين أداة الدراسة .

ب/ العينة الفعلية :

تكونت عينة الدراسة الفعلية من تلاميذ من المرحلة المتوسط و البالغ عددهم 1680تلميذ و تراوحت أعمارهم من 12-15 سنة حيث تم اختيار عينة قصدية من التلاميذ بنسبة 10% من مجموع التلاميذ و بمساعدة كل من مدير الاكمالية و أخصائيين النفسين و بلغ عدد العينة القصدية 150 تلميذ قامت الباحثة بتطبيق المقياس و من ثم تم اختيار 38 تلميذ الذين حصلوا على أعلى درجات في المقياس

5- **ادوات البحث :**

مقياس الاضطرابات السلوكية و الانفعالية :

يهدف المقياس إلى قياس الاضطرابات السلوكية و الانفعالية لدى تلاميذ المرحلة المتوسط ، و هو عبارة عن مقياس مقترح من طرف للباحث امجد عزات جمعة .

و صف المقياس :

جدول رقم 1: الفقرات التي تقيس المشكلات السلوكية

الفقرات التي تقيس المشكلات السلوكية :	رقم القفرة
العدوان اللفظي الموجه نحو الأشخاص الآخرين :	1، 25،29،38،51،71،60 ،79،101.
العدوان المادي الموجه تحو الأشخاص الآخرين :	2،26،16،30،39،54،64،93،115،120،85،73
العدوان المادي الموجه نحو الممتلكات العامة :	50،58،69،77،98،108 ،2،27،32.
العدوان الموجه نحو الذات	4،17،33،47،55،63،82 .

الجدول 2 : الفقرات التي تقيس الانضباط المدرسي

الانضباط المدرسي :	رقم الفقرات
الفقرات التي تقيس الانضباط المدرسي :	5،24،25،34,40،45،52،54،83،119،102،106،94 99، 117،61،89،80،59،87،110،114،

الجدول رقم 3: فقرات التي تقيس مشكلات عدم التوافق

فقرات التي تقيس مشكلات عدم التوافق :	رقم الفقرة
التوافق النفسي الانفعالي :	
ا_ القلق :	6،35،42،48،57
ب_ اضطرابات النوم	7،14،36،41،46،53
ج _ الحساسية الزائدة أو العصبية الزائدة :	8،18،37،70،91
د _ الخوف :	23،15،44،67،86
هـ_ السرحان و عدم التركيز:	9،19،72،96،104،111
سواء التوافق الاجتماعي :	
ا _ الانطواء و العزلة :	10،20،65،76،48،95
ب _الخجل :	11،21،66،75،88،92،105
سوء التوافق الأسري:	12،22،69،81،90،100،103،107،109،113،116،31

ثبات المقياس :

حساب الثبات بمعامل ارتباط بيرسون :

الجدول رقم 4: حساب معامل ارتباط بيرسون .

مجالات	عدد الفقرات	معامل ارتباط بيرسون
مشكلات السلوك العدواني	37	0,7608
مشكلات انضباط المدرسي	24	0,5978
مشكلات عدم التوافق	49	0,6662
الدرجة الكلية	110	0,8665

حساب ثبات بطريقة ألفا كروم باخ :

الجدول رقم 5: حساب ألفا كروم باخ .

المجالات	عدد الفقرات	قيمة ألفا
مشكلات السلوك العدواني	37	0,8827
مشكلات انضباط المدرسي	24	0,7847
مشكلات عدم التوافق	49	0,8727
الدرجة الكلية	110	0,9336

صدق المقياس :

- الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

تم عرض المقياس الاضطرابات السلوكية و الانفعالية على عدد من المحكمين المتخصصين في مجال موضوع الدراسة ، و قد تم إرفاق المقياس باستمارة شاملة تحمل موضوع البحث و الإشكالية و التساؤلات الجزئية و الفرضية العامة و الفرضيات الجزئية .

تهدف كل الخطوات السابقة لإبراز و استطلاع أراء المحكمين حول مدى وضوح صياغة كل فقرة من فقرات المقياس ، و مدى أهمية كل فقرة و مناسبتها للمحور الذي تنتمي إليه (درجة ملائمة الفقرات أبعاد المقياس للفرضيات الجزئية الموضوعة ، ومدى ملائمة الفرضيات المصاغة للموضوع الدروس) ، و بالتالي إثبات أن المقياس صالح لدراسة موضوع البحث

- حساب معامل الصدق :

لقد تم استنتاج معامل صدق المقياس انطلاقا من النتيجة النهائية لمعامل الثبات المحسوب للعينة الكلية وفق المعادلة التالية : معامل الصدق تساوي جذر معامل الثبات أي معامل الصدق = $\sqrt{0,89}$

- **البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح :**

التعريف بالبرنامج :

البداية تنتقل الباحثة لتعارف على التلاميذ ذلك من خلال حضورها حصة التربية و البدنية و الرياضية بحضور أستاذ التربية البدنية و الرياضية ويتم الترحيب بالتلاميذ المسترشدين ومن ثم التعرف عليهم بمساعدة أستاذ التربية البدنية و الرياضية .بعد التعارف والتهيئة تقوم الباحثة بإعطاء التلاميذ فكرة عن ماهية البرنامج الذي سيطبق بصحبتهم وتعريفهم بطبيعة العمل التي تعتمد على المشاركة الجماعية ومن ثم توضيح أهداف البرنامج التي تسعى الباحثة إلى تحقيقه ، وبعد ذلك يتم الاتفاق مع التلاميذ على مجموعة من القوانين والقواعد التي لا بد من الالتزام بها أثناء سير البرنامج.

يقسم البرنامج إلي نشاط فردي و نشاط جماعي المتمثل في القفز الطويل و كرة السلة و هذا بعد الاتصال بأستاذ التربية البدنية الرياضية الذي قدم المعلومات حول الأنشطة التي سيزاولها التلاميذ خلال تلك الفترة . تدوم مدة البرنامج شهر و نصف (6 أسابيع) خلال كل أسبوع حصة قدرها الزمني ساعتين .

كما وينطلق البرنامج من المدرسة السلوكية التي ترى أن معظم السلوك الإنساني متعلم، وما دام متعلماً يمكن تعديله . يستفيد البرنامج من هذه النظرية في العديد من المفاهيم والفنيات مثل :التعلم بالتقليد والمحاكاة، التعلم بالملاحظة، التعلم بالنمذجة ، التعزيز و الدعم ،العقاب ، الانطفاء .

اساليب المعالجة الاحصائية :

ا/ تقنين المقياس

معامل ارتباط بيرسون ،الثبات بطريقة ألفا كرونباخ

ب/تحليل نتائج

حساب المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري ،ت ستودنت

عرض و مناقشة النتائج

6-عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

" توجد فروق دالة إحصائية في شدة المشكلات السلوك العدواني بعد تطبيق البرنامج الإرشادي الرياضي مابين العينة التجريبية و العينة الضابطة ."

- **عرض نتائج القياس القبلي و القياس البعدي للعينة التجريبية و العينة الضابطة لمجال المشكلات السلوك العدواني :**

المجالات	الأبعاد الفرعية	العينة	القياس			
			القبلي		البعدي	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
مشكلات السلوك العدواني	اللفظي الموجه نحو الأخر	الضابطة	24,073	12,06	24,026	12,01
		التجريبية	24,021	11,97	21,105	9,75
	المادي الموجه نحو الأخر	الضابطة	24,894	12,01	24,711	11,65
		التجريبية	24,815	11,94	21,315	9,94
	إتلاف الممتلكات	الضابطة	22,447	11,16	22,263	10,87
		التجريبية	22,423	11,05	18,016	7,32
	الموجه نحو الذات	الضابطة	19,98	8,65	19,842	8,57
		التجريبية	20,02	8,94	15,404	4,36

جدول رقم 6: نتائج القياس القبلي و البعدي للعينة الضابطة و العينة التجريبية لمشكلات السلوك العدواني

يمثل الجدول نتائج القياس القبلي و القياس البعدي لكل من العينة التجريبية و العينة الضابطة لبعد مشكلات السلوك العدواني . تم أخد نتائج القياس القبلي لكل من العينة التجريبية العينة الضابطة قبل بداية البرنامج المقترح و قدر متوسط الحسابي للعدوان اللفظي الموجه نحو الأخر للعينة التجريبية ب **24,021** و بانحراف معيار يقدر ب**11,97** أما العينة الضابطة فقدر المتوسط الحساب لها ب **24,073** و انحراف معياري ب **12,06** . أما العدوان المادي الموجه نحو الأخر فقد قدر المتوسط الحسابي للعينة التجريبية ب**24,815** و انحراف معياري ب **11,94** أما بالنسبة للعينة الضابطة قدر المتوسط الحسابي ب **24,894**و انحراف معياري ب **12,01** . أما العدوان الموجه نحو الممتلكات قدر متوسط الحسابي للعينة التجريبية ب **22,447**و انحراف معياري ب **11,16** أما العينة الضابطة فقد قدر متوسطها الحسابي ب **24,815**و انحرافها المعياري ب **11,94** . أما العدوان الموجه نحو الذات فقد كان المتوسط الحسابي للعينة التجريبية يقدر ب**20,02** و انحراف معياري يقدر ب **8,94**اما العينة الضابطة فقدر متوسطها الحسابي ب **19,98**و انحرافها المعياري ب **8,65** و بعدها تم إخضاع العينة التجريبية للبرنامج الإرشادي الرياضي أما العينة الضابطة فقد بقية في ظروفها الأولى و بعد انتهاء البرنامج الإرشادي الرياضي تم اخذ نتائج العينة التجريبية و العينة الضابطة .

دراسة دلالة الفروق في شدة مشكلات السلوك العدواني بين العينة التجريبية و العينة الضابطة :

المجال	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولة	درجة الحرية
المشكلات السلوك العدواني	الضابطة	90,842	18,24	3,71	1,99	74
	التجريبية	75,783	16,97			

جدول رقم07: المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيم T للعينة التجريبية والعينة الضابطة بعد تطبيق البرنامج لمشكلات السلوك العدواني

يتبين لنا من نتائج الجدول أن متوسط الحسابي للعينة الضابطة كان يقدر ب 90,842 و انحرافه المعياري ب 18,24 أما على العينة التجريبية فكان متوسط حسابي يقدر ب 75,783 و انحرافه المعياري ب 16,97 . من خلال هذه النتائج نلاحظ أن المتوسط الحسابي (90,842 > 75,783) و الانحراف المعيار (18,24 > 16,97) و بالتالي انخفاض كبير في كل من المتوسط الحسابي و انحراف المعياري للعينة التجريبية مقارنة مع العينة الضابطة . أما فيما يخص T المحسوبة على مستوى هذا البعد و المقدرة ب (3,71) فقد كانت اكبر من T الجدولية (3,71 >1,99) و هذا عند مستوى دلالة (0,05) و درجة حرية (74) و بالتالي هناك فروق دالة إحصائيا ما بين العينة الضابطة و العينة التجريبية .

مناقشة الفرضية الاول :

من خلال قراءتنا للنتائج السابق ذكرها يتضح لنا أن البرنامج الإرشادي الرياضي ساهم في تقليل من الاضطرابات السلوكية . وهذا مما أدى إلى خفضها خلال فترة زمنية و جيزة و بالتالي عالج مشكلات السلوكية سواء العدوان اللفظية و المادي الموجه نحو الأخر و هذا ما تأكده دراسة كلا من (نبيل حافظ و نادر قاسم 1993) و دراسة (paul 1991) و دراسة (فاطمة حنفي محمود 1993) و دراسة (زياد احمد بدوي 2002) و العدوان الموجه الممتلكات و العدوان الموجه نحو الذات و هذا ما يتوافق مع دراسة (محمد جواد محمد خطيب 2001). من خلال كل ما تقدم من تناول وصفي و تحليلي لنتائج محور البعد السلوكات العدوانية نستنتج أن هناك فروق دالة إحصائية شدة

المشكلات السلوكية ما بين القياس القبلي و القياس البعدي و هذا لطالح القياس البعدي و هذا مما يؤكد الفرضية الأولى المقترحة في بداية الدراسة التي تناولت هذا المحور و بالتالي تقبل الفرضية.

عرض و مناقشة الفرضية الثانية :

" توجد فروق دالة إحصائية في متوسط شدة المشكلات انضباط المدرسي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي الرياضي بين العينة التجريبية و العينة الضابطة ."

- **عرض نتائج القياس القبلي و القياس البعدي للعينة الضابطة و العينة التجريبية لمجال المشكلات المدرسية :**

المجالات	العينة	القياس			
		القبلي		البعدي	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
مشكلات السلوك العدواني	الضابطة	53,368	14,71	53,233	14,64
	التجريبية	53,768	15,04	46,763	11,73

الجدول رقم08 :نتائج القياس القبلي و البعدي للعينة التجريبية و العينة الضابطة لمشكلات المدرسية.

يمثل الجدول نتائج القياس القبلي و القياس البعدي لكل من العينة التجريبية و العينة الضابطة لبعد مشكلات السلوك العدواني . تم أخذ نتائج القياس القبلي لكل من العينة التجريبية العينة الضابطة قبل بداية البرنامج المقترح و قدر متوسط الحسابي للعدوان اللفظي الموجه نحو الأخر للعينة التجريبية ب **53,768** و بانحراف معيار يقدر ب**11,73** أما العينة الضابطة فقدر المتوسط الحساب لها ب **53,368** و انحراف معياري ب **15,04.** و بعدها تم إخضاع العينة التجريبية للبرنامج الإرشادي الرياضي أما العينة الضابطة فقد بقية في ظروفها الأولى و بعد انتهاء البرنامج الإرشادي الرياضي تم اخذ نتائج العينة التجريبية و العينة الضابطة .

-دراسة دلالة الفروق في شدة المشكلات المدرسية بين العينة التجريبية و العينة الضابطة:

المجال	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولة	درجة الحرية
مشكلات الانضباط المدرسي	الضابطة	53,233	14,64	2,44	1,99	74
	التجريبية	46,763	11,73			

جدول رقم 09 : المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيم T للعينة التجريبية والعينة الضابطة بعد تطبيق البرنامج لمشكلات الانضباط المدرسي

يتبين لنا من نتائج الجدول أن متوسط الحسابي للعينة الضابطة كان يقدر ب 53,233 و انحرافه المعياري ب 14,64 أما على العينة التجريبية فكان متوسط حسابي يقدر ب 46,763 و انحرافه المعياري ب 11,73 . من خلال هذه النتائج نلاحظ أن المتوسط الحسابي (53,233 > 46,763) و الانحراف المعيار (14,64 > 11,73) و بالتالي انخفاض كبير في كل من المتوسط الحسابي و انحراف المعياري للعينة التجريبية مقارنة مع العينة الضابطة . أما فيما يخص T المحسوبة على مستوى هذا البعد و المقدرة ب (2,44) فقد كانت اكبر من T الجدولية (2,44 >1,99) و هذا عند

مستوى دلالة (0,05) و درجة حرية تقدر ب (74) هي درجة دالة إحصائيا على وجود فروق بين العينة التجريبية و العينة الضابطة.

- **مناقشة نتائج الفرضية الثانية :**

من خلال للنتائج السابق ذكرها يتضح لنا أن البرنامج الإرشادي الرياضي ساهم في تقليل من المشكلات المدرسية وذلك خلال فترة زمنية قصيرة و بالتالي أعطي هذا الأخير تحسن في قدرة المراهق على الانضباط داخل المدرسة و الالتزام بقوانينها و هذا ما يتوافق مع دراسة (انتصار سالم الصبان 1999).

و بالتالي نستنتج أن هناك فروق دالة إحصائية شدة المشكلات المدرسية ما بين العينة التجريبية و العينة الضابطة و هذا لطالح العينة التجريبية و هذا مما يؤكد الفرضية الثانية المقترحة في بداية الدراسة التي تناولت هذا المحور و بالتالي يتم قبول الفرضية.

- **عرض و مناقشة الفرضية الثالثة :**

" توجد فروق دالة إحصائية في متوسط شدة المشكلات عدم التوافق بعد تطبيق البرنامج الإرشادي الرياضي مابين العينة التجريبية و العينة الضابطة . "

- عرض نتائج القياس القبلي و القياس البعدي للعينة الضابطة و العينة التجريبية لمجال عدم التوافق :

المجالات	الأبعاد الفرعية	العينة	القياس			
			القبلي		البعدي	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
مشكلات عدم التوافق	التوافق النفسي الانفعالي	الضابطة	70,478	17,65	70,711	17,29
		التجريبية	70,342	17,63	45,083	6,001
	التوافق الاجتماعي	الضابطة	33,073	14,92	32,736	9,73
		التجريبية	33,078	15,07	15,152	2,15
	التوافق الأسري	الضابطة	22,315	13,05	22,184	10,94
		التجريبية	22,321	13,49	18,684	7,37

جدول رقم10: نتائج القياس القبلي و البعدي للعينة الضابطة و العينة التجريبية لمشكلات عدم التوافق

يمثل الجدول التالي نتائج القياس القبلي و القياس البعدي لكل من العينة التجريبية و العينة الضابطة لبعد التوافق . تم أخذ نتائج القياس القبلي لكل من العينة التجريبية العينة الضابطة قبل بداية البرنامج المقترح و قدر متوسط الحسابي للتوافق النفسي الانفعالي للعينة التجريبية ب **70,342** و انحراف معياري ب **17,63**اما بالنسبة للعينة الضابطة فقدر المتوسط الحسابي ب **70,478**والانحراف المعياري ب **17,65** . أما التوافق الاجتماعي فقد كانت

النتائج لدى العينة التجريبية كالتالي متوسط حسابي يقدر ب **33,078**و انحراف معياري يقدر ب **15,07** أما العينة الضابطة فقدر المتوسط الحسابي ب **33,073** و الانحراف المعياري ب **14,92** .

أما التوافق الأسري كان المتوسط الحسابي للعينة التجريبية يقدر ب **22,321**و الانحراف المعياري يقدر ب **13,49**اما العينة الضابطة فكان متوسطها الحسابي يقدرب**22,315** و انحرافها المعياري يقدر ب **13,05** و بعدها تم إخضاع العينة التجريبية للبرنامج الإرشادي الرياضي أما العينة الضابطة فقد بقية في ظروفها الأولى و بعد انتهاء البرنامج الإرشادي الرياضي تم اخذ نتائج العينة التجريبية و العينة الضابطة.

المجال	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولة	درجة الحرية
مشكلات عدم التوافق	الضابطة	125,631	26,22	4,16	1,99	74
	التجريبية	89,982	7,25			

جدول رقم 11: المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيم T للعينة التجريبية والعينة الضابطة بعد تطبيق البرنامج لمشكلات عدم التوافق

يتبين لنا من نتائج الجدول أن متوسط الحسابي للعينة الضابطة كان يقدر ب 125,631 و انحرافه المعياري ب 26,22 أما على العينة التجريبية فكان متوسط حسابي يقدر ب 89,982 و انحرافه المعياري ب 7,25 . من خلال هذه النتائج نلاحظ أن المتوسط الحسابي (125,631>89,982) و الانحراف المعيار (26,22 > 7,25) و بالتالي انخفاض كبير في كل من المتوسط الحسابي و انحراف المعياري للعينة التجريبية مقارنة مع العينة الضابطة . أما فيما يخص T المحسوبة على مستوى هذا البعد و المقدرة ب (4,16) فقد كانت اكبر من T الجدولية (4,16 >1,99) و هذا عند مستوى دلالة (0,05) و درجة حرية تقدر ب 74 هي درجة دالة إحصائيا على وجود فروق بين العينة التجريبية و العينة الضابطة .

- **مناقشة نتائج الفرضية الثالثة :**

من خلال قراءتنا للنتائج السابق ذكرها فالبرنامج الإرشادي الرياضي أعطى مفعولا دالا في التخفيف من شدة المشكلات عدم التوافق سواء التوافق الانفعالي الذي يحمل في طياته كلا من العصبية و عدم التركيز و هذا ما يتوافق مع دراسة (النجار 2005) و القلق و اضطرابات النوم و. و عدم التوافق الاجتماعي الذي يحتوي على الانطواء و العزلة و يحتوي أيضا على الخجل و هذا ما يتوافق مع دراسة (لامبرت و آخرون 1999) . كما ساهم في تقليل من شدة عدم التوافق الأسري الذي كانت العينة تعاني منه بصورة واضحة . إذا من خلال كل هذه النتائج حول بعد التوافق نستنتج أن هناك فروق دالة إحصائية شدة المشكلات التوافق ما بين العينة التجريبية و العينة الضابطة و هذا لطالح العينة التجريبية و هذا مما يؤكد الفرضية الثالثة المقترحة في بداية الدراسة التي تناولت هذا المحور و بالتالي تقبل الفرضية.

_ عرض نتائج مقياس الاضطرابات السلوكية و الانفعالية بعد تطبيق البرنامج للعينة التجريبية و العينة الضابطة :

- **دراسة دلالة الفروق بين العينة التجريبية و العينة الضابطة على مستوى مقياس الاضطرابات السلوكية و الانفعالية**

مقياس	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولة	درجة الحرية
الاضطرابات السلوكية و الانفعالية	الضابطة	233,21	6,77	5,53	1,99	74
	التجريبية	125,05	3,67			

جدول رقم 12: المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيم T للعينة التجريبية والعينة الضابطة بعد تطبيق البرنامج لمقياس الاضطرابات السلوكية و الانفعالية

من خلال الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي للعينة الضابطة قد بلغ على مستوى الدرجات الكلية للمقياس المطبق ب 233,21 و هذا بانحراف معياري يقدر ب 6,77 في جين نجد أن المتوسط الحسابي للعينة التجريبية قد بلغ على نفس المقياس 125,05 بانحراف معياري قدر ب 3,67 أما قيمة T المحسوبة على مستوى الدرجات الكلية لمقياس الاضطرابات السلوكية و الانفعالية فقد قدر ب 5,53 و قد كانت اكبر من الجدولية أي 5,53 1,99 و هذا عند مستوى دلالة 0,05 و هي درجة دالة إحصائيا على و جود فروق بين العينة التجريبية و العينة الضابطة و ذلك لصالح العينة التجريبية

- **مناقشة نتائج مقياس الاضطربات السلوكية و الانفعالية :**

بعد تحليلنا لنتائج الجدول الخاصة بدرجات مقياس الاضطرابات السلوكية و الانفعالية نستنتج أن هناك فروق جوهرية واضحة لمسوي الاضطرابات السلوكية و الانفعالية بين العينتين و ذلك بعد إخضاع العينة التجريبية لبرنامج إرشادي رياضي و هذا ما تعكسه النتائج الكلية للمقياس , كما ساهمت هذه النتائج في تبين مدى فعالية البرامج الإرشادية الرياضية في تطوير سلوكات الفرد و تغيرها من سلوك سلبي إلى سلوك ايجابي يتماشى مع متطلبات الجانب التربوي كما يبين البرنامج الإرشادي الرياضي قدرته على تعديل السلوكات خلال فترات قصيرة المدى مما يستوجب الاهتمام بها خاصة مع المراهقين و هذا ما يثبت صحة الفرضية العامة المقترحة كحل مؤقت في بداية الدراسة .

الاستنتاج العام:

- من خلال هذه النتائج المتحصل عليها يتضح لنا أن للبرنامج الإرشادي الرياضي فعالية في تعديل المشكلات السلوكية لدى المراهقين و من ضوء تلك النتائج لاحظنا انخفاض في شدة السلوكات العدوانية، سواء كانت اللفظية أو المادية الموجه نحو الآخرين، بحيث أصبحت العينة اقل اضطرابا من الحالة الأولى و التي كانت عليها . كما لوحظ تغير في السلوكات العدوانية الموجه نحو الممتلكات ،بحيث سمح هذا البرنامج يتبين دور الممتلكات العامة و ما ينبغي الالتزام به اتجاهه ، كما حدث تغير في السلوكات العدوانية الموجهة نحوا الذات ، و بالتالي تمكنت العينة التجريبية من التغلب على الاضطرابات التي كانت تعانيها و تمكنت من فهم ذاتها بصورة ايجابية و يمكن القول أن البرامج الإرشادية بمختلف أنواعها و بشكل خاص البرنامج الإرشادية الرياضي لها قدرة على تغيير العديد من السلوكات العدوانية بكل أشكالها خلال فترة زمنية قصيرة , فمن خلال الأنشطة البدنية يمكن للفرد ان يزيل العديد من مظاهر السلوكات العدوانية من خلال الاحتكاك بالجماعة .

كما يسمح البرنامج الإرشادي الرياضي أي إعطاء يد المساعدة للمراهقين حتى يتمكنوا من فهم ذاتهم و يتعرفوا على قدراتهم مما يساعد على تقبلهم لذاتهم بشكل صحيح كما يبين للمراهقين أن العدوان مهما كان نوعه فهو يؤدي الافراد و المجتمع , و التعامل السليم مع الافراد يكسب المراهق العديد من الخبرات و يسهل عليه التكيف مع حياته اليومية , و إدراك الفرد لذاته و تقديره لها يعطيه الراحة النفسية التي تكون ضرورية في هذه الفترة الحساسة .

- من خلال النتائج الجدول يتبين لنا انخفاض في شدة المشكلات المدرسية لدى العينة التجريبية ، بحيث تعتبر هذه المشكلات من أكثر العوائق في حياة المراهق المدرسية و هذا ما يؤثر عليه من الناحية التعليمية و والتحصيلية و من هنا يمكن القول أن البرنامج الإرشادي الرياضي أعطى فاعلية في تغيير المشاكل و محاولة تخفيف قدر الإمكان منها .

كما تعد المشكلات المدرسية من أصعب ما يمر به المراهق المتمدرس و ذلك راجع الى خصائص فترة المراهقة و ما تحملها من تغيرات نفسية و اضطرابات و قد تجعل الفرد في حالة من لتشوش و عدم الاتزان , و قد تظهر هذه المشكلات من خلال سلوكاته داخل المؤسسة و طريقة التعامل مع الجانب التربوي تحدث هذه الاضطرابات مشاكل مع الافراد الذين يتعاملون مع هذه العينة من المراهقين ، فلا يمكن لكل منهما أن يستوعب الأخر أو يحدد ما يريده بالضبط فخلال فترة المراهقة يحاول المراهق أن يبرز ذاته و يفرض شخصيته , كما قد يصل في بعض الحالات كالعصيان و التمرد و عدم الالتزام بقوانين و ضوابط النظام المؤسسة التعليمية و ذلك من اجل السعي إلى الفرار من المؤسسة و يعيق سير الحصص .

و لكن هذه المشكلات يمكن التخفيف منها من خلال إخضاع التلاميذ إلى جملة من البرامج الإرشادية التي تساعد المراهقين على قدرة التحكم في الذات كما يبين لهم الطرق السليمة و الصحيحة التي ينبغي على التلاميذ إتباعها من اجل الحفاظ على مستواهم الدراسي خلال هذه الفترة العصيبة . و نظر لاحتواء للبرنامج على العديد من الإرشادات و التوجيهات فقد أعطت هذه الخيرة تأثير ايجابية في سلوكات الفرد داخل المؤسسة التعليمية .

- على ضوء النتائج المحصل عليها تم تأكيد دور البرنامج الإرشادي الرياضي و فاعليته في تحقيق التوافق الانفعالي و الاجتماعي و الأسري للمراهق فقد أعطى البرنامج الإرشادي الرياضي نتائج ايجابية في تقليل من الاضطرابات الانفعالية ، حيث أصبحت العينة التجريبية تستطيع التغلب على المخاوف التي كانت تلازمها كما لوحظ انخفاض في شدة العصبية ، بالإضافة إلى قدرة العينة التجريبية على التركيز و عدم السرحان و الشرود ، بالإضافة إلى انخفاض مستوى القلق الذي كانت العينة تعاني منه كما اثر البرنامج الإرشادي الرياضي بالإيجاب على سلوكات التوافق الاجتماعي فقد تبين من خلال النتائج المتحصل عليها انخفاض في شدة الانطواء و الانعزال ، فمن خلال الأنشطة البدنية و الرياضية أصبحت العينة التجريبية أكثر انسجام و ترابط فيما بينها و هذا راجع إلى هدف الأنشطة البدنية المدرجة في البرنامج كما حسن البرنامج في العلاقات بين الافراد و تراجعت شدة الخجل التي يعاني منها المراهق بصورة كبيرة كما يصعب عليه الاندماج داخل الجماعة كما تطورت العلاقات الأسرية بفضل البرنامج الإرشادي الرياضي و من خلال ما توصلنا إليه من نتائج تبين انخفاض في شدة مشكلات التوافق الأسري فالبرنامج الإرشادي الرياضي بين دور التفاعل الذي يلعبه المراهق سواء داخل المؤسسة التعليمية أو داخل الجماعة أو داخل الأسرة و من هنا يمكن القول أن البرنامج الإرشادي الرياضي لديه القدرة على محاربة بعض الاضطرابات السلوكية و الانفعالية التي تعتبر عاق في حياة الفرد خلال فترة المراهقة .

❖ **المراجع باللغة العربية :**

1_ الخطيب محمد جواد : التوجيه و الإرشاد النفسي بين النظري و التطبيقي ، ط 1 ، مطبعة المنصورة ، غزة ،1981.

2_ السفاسفة محمد :أساسيات في الإرشاد النفسي التربوي ، ط1 ، مكتبة الفلاح للنشر و التوزيع ، الكويت ،2003

3_ الشناوي محمد محروس :نظريات الإرشاد و العلاج النفسي ،القاهرة ، دار المعرفة ، 1997 .

4_ الشناوي محمد محروس:العملية الإرشادية والعلاجية ، موسوعة الإرشاد والعلاج النفسي ط 1 ، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع ، الأردن

5_ العيسوي عبد الرحمن محمد :فن الإرشاد والعلاج النفسي ، ط1 ، دار الراتب الجامعية ، بيروت ، لبنان1999 .

6_ القاسم جمال و عبيد ماجدة : الاضطرابات السلوكية ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، ط1 ، عمان 2000.

7_ أبو جادو و صالح محمد : علم النفس التربوي ، ط2 ، دار المسيرة ،عمان ، 2000.

8_ إخلاص محمد عبد الحفيظ : الإرشاد النفسي في المجال الرياضي ، ط1 ، مركز الكتاب لنشر ،2002.

9_ حامد عبد السلام زهران : التوجيه الإرشاد النفسي، القاهرة ، ط3 ،عالم الكتب ، 1998 .

10_ حامد عبد السلام زهران : علم النفس الاجتماعي ،ط1 ،مطبعة الفكر ، القاهرة2000 .

11_ حامد عبد العزيز الفقي : نظريات الإرشاد والعلاج النفسي ، ط 1 ، دار العلم ، الكويت. 1988 .

12_ فرويد لورنز وآخرون : سيكولوجية العدوان، ترجمة عبد الكريم ناصيف ط1 ، دار منارات ، عمان 1986 .

13_ ماهر محمود عمر : المقابلة في الإرشاد و العلاج النفسي ، ط2 , إسكندرية ، دار المعرفة الجامعية ، 1999.

14_ مجدي عبد الله : علم النفس التجريبي ، الإسكندرية ، دار المعرفة الجامعية ، 1998 .

15_ محمد حسن : العلاج النفسي بين النظري و التطبيقي ، ط2 ، القاهرة ،2003 .

16_ ميخائيل عوض : مشكلات المراهقة في المدن والريف ، دار المعارف، مصر ، 1971.

17_ هدى محمد قناوي : سيكولوجية المراهقة ، دار الفكر للطباعة والنشر ،بدون سنة .

18_ يوسف مصطفي القاضي ، لطفي محمد فطيم : الإرشاد النفسي و التوجيه التربوي ،المملكة السعودية ، دار المريخ ،1991 .

19_ يحي خولة:الاضطرابات السلوكية والانفعالية ، ط2 ، دار الفكر ، عمان، 2003 .

❖ **المراجع الأجنبية :**

1_caga- Etleill.R.Thomas: Manuel de licenciation sport. Evigot.paris.19932

2-Claude Bayer: L'enseignement des jeux Sportifs Collectifs, 3ème Ed, Vigot paris 1990,

3_Knittel Marvin, Strategies for Directing Psychodrama With Adolescents. Journal of Group Psychotherapy Psychodrama & Sociometry, Vol.43, 1990