

## برنامج تعبير حركي للحد من السلوك الفوضوي وأثره على بعض الصفات البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية

أ.م.د/ رحاب مصطفى مبروك

كلية التربية الرياضية للبنات  
جامعة حلوان، مصر.

### مقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر الاضطرابات السلوكية من أكثر المشكلات التي تواجه الأطفال والمراهقين والتي تؤرق الآباء والتربويين، فهي مشكلة عامة تنتشر في كل المجتمعات وتؤثر سلبًا على الطفل نفسه والمحيطين به مثل الآباء والمعلمين والأخوة والزملاء والأقران.

ويتميز الأطفال ذوي الاضطرابات السلوكية بأنهم غير قادرين على إقامة علاقات صداقة ناجحة أو روابط اجتماعية مرضية مع الآخرين، وبعض هؤلاء الأطفال انسحابيون وانطوائيون وبعضهم عدوانيون. (١٥:٢)

ويعد اضطراب السلوك الفوضوي من الاضطرابات السلوكية التي شغلت الآباء والمعلمين والباحثين في علم النفس لما يسببه من مشكلات التي تواجه الأطفال عندما يكون لديهم صعوبة في اتباع القواعد التي يقوم بها معظم الأطفال الآخرين.

ويرى ريتمان Reitman (٢٠٠١) أن السلوك الفوضوي يتمثل في: التذمر واللعب بخشونه والعدوان، وعدم الطاعة والتعامل غير المناسب مع الأشياء، ومغادرة الأماكن بدون سبب. (٣١١:٢١)

ويرى كوتشر Kutcher (٢٠٠٤) أن السلوك الفوضوي يشمل الإساءة اللفظية، والتهديد اللفظي، والعنف البدني، وكسر القواعد. (١٧:١٨)

ويعرف السلوك الفوضوي بأنه مجموعة استجابات تسبب إزعاجًا، أو اضطرابًا في البيئة، أو تمنع شخصًا آخر من القيام بعمله، كالإستجابات الفوضوية التي تعيق العملية التعليمية مثل اصدار أصوات غير ملائمة، التصفير، إلقاء أشياء على الأرض وغيرها من الأفعال غير الانضباطية. (٦٥:٦)

وترى الباحثة أن السلوك الفوضوي يمكن تعريفه على أنه السلوكيات التي تتسم بالعدوان واللامبالاه وعدم إحترام الآخرين أو عندما يرد الطفل بفعل أو يستجيب لموقف بإستجابة لا تتناسب مع الموقف أو يقوم بسلوك مخالفًا للمعايير الاجتماعية.

وقام الباحثون بدراسة السلوك الفوضوي على افراد في مختلف الأعمار وتعتبر المرحلة العمرية من (٦ : ١٢) سنة هي أكثر مرحلة ينتشر فيها اضطراب السلوك الفوضوي كما كشفت بعض الدراسات أن حوالي (٦ - ١٦٪) تقريبًا في المجتمع العام لديهم اضطراب العناد والتحدي وتتراوح نسبة انتشار السلوك الفوضوي بين الأولاد بين (٦٪ إلى ١٦٪) بينما تنتشر بين البنات من (٢٪ إلى ٩٪).

وأكد الباحثون أن هناك عديد من الأسباب تؤدي إلى اضطراب السلوك الفوضوي منها النظام المدرسي السيء والبقاء في الفصل لمدة طويلة وارتباطه بمشكلات التعلم مثل ضعف النمو اللغوي وضعف الأداء الأكاديمي، إلى جانب أساليب المعاملة الوالدية كالنظام المتساهل أو القسوة المفرطة والنظام الصارم وتفضيل الوالدين أحد الأبناء دون الآخرين. (٤٣،٤٢:٢)

فلاضطرابات السلوكية تجميعات لعادات سلوكية خاطئة أو غير متوافقه متعلمه، ومكتسبة وهذه الاضطرابات السلوكية المتعلمة يمكن علاجها عن طريق تعديلها وتغييرها.

وتعتبر المرحلة الابتدائية بداية حلقات السلم التعليمي وخلال سنواتها تتشكل بالتربية والتعليم الكثير من سلوكيات الطفل وترى الباحثة انه من خلال برامج الأنشطة الحركية الرياضية يمكن تعديل السلوكيات غير المقبولة ومنها السلوك الفوضوي حيث تعتبر الحركة الرياضية من أكثر الأنشطة التربوية تحقيقًا لأهداف التربية العامة والتربية الرياضية خاصة فمن خلالها يمكن مساعدة الطفل على تحسين مهاراته الاجتماعية عن طريق اشتراكه في اللعب مع جماعة وبذلك تنمو لديه روح التعاون والمشاركة والالتزام بالقواعد وغيرها من السلوكيات التي تساعده في التغلب على السلوك الفوضوي غير المرغوب.

فالأنشطة الحركية ميدان تجريبي يساهم في تحقيق ممارسة ألوان متعددة من الأنشطة بهدف تكوين طفل متكامل من جميع الجوانب البدنية والمهارية والحركية والانفعالية وبالتالي تعمل على نموه نموًا متزنًا، فمن خلال ممارسة الأنشطة الحركية يتعلم الطفل المشاركة في النظام وإطاعة الأوامر والكف عن التسرع واللامبالاه، كما يتعلم القيادة والتبعية وقبول النصر والهزيمة بصدق ورحب وإحترام العمل الجماعي وبالتالي إحترام الآخرين.

وهذا ما دعى الباحثة إلى تصميم برنامج تعبير حركي يتضمن (ألعاب شعبية وحركات رقص إبتكاري حديث ونشاط ارتجالي تعاوني وتدريبات استرخاء) في محاولة لإشباع حاجة الطفل للعب بطريقة منظمة مما قد يسهم في التقليل من السلوك الفوضوي وتنمية بعض الصفات البدنية لأطفال المرحلة الإبتدائية (الصف الخامس) .

ومن هنا تتضح أهمية هذه الدراسة في أنها محاولة لتعديل السلوك الفوضوي وتعتبر في نفس الوقت حلاً وقائياً لما يترتب على هذا السلوك من آثار سلبية على سلوكهم في المستقبل كأفراد في المجتمع ومن جهة أخرى تعتبر مدخلاً لتحسين قدراتهم البدنية.

#### هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى بناء برنامج تعبير حركي والتعرف على تأثيره على:

- ١- السلوك الفوضوي لدى تلاميذ المرحلة الإبتدائية (الصف الخامس).
- ٢- بعض الصفات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الإبتدائية (الصف الخامس).

#### فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لكل من المجموعة الضابطة والتجريبية في السلوك الفوضوي لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في السلوك الفوضوي لصالح المجموعة التجريبية.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لكل من المجموعة الضابطة والتجريبية في بعض الصفات البدنية لصالح القياس البعدي.
- ٤- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض الصفات البدنية لصالح المجموعة التجريبية.

#### مصطلحات البحث:

##### - برنامج التعبير الحركي:

" هو مجموعة من الأنشطة الحركية تتضمن عددًا من الألعاب الشعبية وحركات الرقص الإبتكاري الحديث والارتجال الحركي وتدريبات الإسترخاء التي تساعد على تعديل السلوك الفوضوي." (تعريف إجرائي )

### - اضطراب السلوك الفوضوي:

يشير اضطراب السلوك الفوضوي إلى ما يبديه الطفل من سلوكيات غير ملائمة للموقف ويشمل النشاط الزائد، والانفعاية، ونقص الانتباه والعناد المتحدى، واللامبالاه، والضوضاء وتؤدي هذه السلوكيات إلى الفوضى والارتباك في البيئة، وتعوق قدرة الطفل على التوافق. (٢٩:٢)

### الدراسات المرتبطة:

#### أولاً: دراسات مرتبطة بالسلوك الفوضوي:

- ١- دراسة: " أوهجان وأدموند " " Ohagan & Edmunds " (١٩٩٩) بعنوان: " الآثار الناجمة عن السلوكيات الفوضوية وتأثير ذلك على المدرسة والمنزل ". وهدفت هذه الدراسة إلى معرفة الآثار الناجمة عن السلوكيات الفوضوية في المدرسة على المعلمين والأقران، وفي المنزل على الوالدين ومعرفة الخصائص السلوكية المقبولة والمرفوضة للأطفال ذوي السلوك الفوضوي وتأثير هذه الخصائص على معلمهم وأقرانهم العاديين، حيث تكونت عينة الدراسة من (٧٠) طفلاً ممن تتراوح أعمارهم بين (٧-١١) سنة منهم (٣٣) طفلاً لديهم سلوك فوضوي، والملاحظة من أهم الأدوات التي استخدمتها الدراسة، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة أن التلاميذ ذوي السلوك الفوضوي أظهروا سلوكيات سلبية تجاه الأقران في الفصل وفي المنزل وتتمثل هذه السلوكيات في الاعتداء عليهم وأخذ ممتلكاتهم وتحطيمها وذلك أثناء أدائهم للمهام التعليمية المسندة إليهم. (٢٠)
- ٢- دراسة نيلسون وروبيرتس Nilson,Robirtes (٢٠٠٠)، بعنوان: " مدى فاعلية بعض الأساليب العلاجية السلوكية (التوبيخ، تكلفة الاستجابة، الإبعاد، الإهمال) في خفض السلوك الفوضوي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي" قامت الدراسة على عينة قوامها (٢٧٨) تلميذ ممن تتراوح أعمارهم بين (١٠ - ١٣) سنة لديهم سلوك فوضوي وتم التوصل إليهم من خلال الإتفاق بين تقديرات المعلمين والأباء وتوصلت نتائج الدراسة إلى فعالية الأساليب العلاجية المستخدمة في خفض السلوكيات الفوضوية لدى عينة الدراسة حيث انخفض السلوك الفوضوي من (٥٧٪) قبل البرنامج إلى (١٧٪) بعد استخدام الأساليب العلاجية. (١٩)
- ٣- دراسة: " مصطفى أبو المجد سليمان " (٢٠٠٠)، بعنوان: " فاعلية أسلوب التعزيز التفاضلي وتكلفة الاستجابة في خفض السلوك الفوضوي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ".

وهدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين السلوك الفوضوي وكل من التحصيل الأكاديمي والعدوان والقلق والتأخر الدراسي لدى التلاميذ ذوالسلوك الفوضوي وتكونت عينة الدراسة من (٣٨) تلميذ و (٣٠) تلميذة من تلاميذ الصف الرابع الابتدائي ومن الأدوات المستخدمة مقياس السلوك الفوضوي ومن أهم النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوي السلوك الفوضوي بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية تشير إلى خفض السلوك الفوضوي في الأبعاد العدوان والقلق والعزلة والصعوبات الأكاديمية. (١٢)

٤- دراسة: " وولتر " Wolter, E,M " (٢٠٠٢) بعنوان: " مقارنة بين التدريب الفردي والتدريب الجماعي على المهارات الاجتماعية ". وتكونت عينة الدراسة من (٦٠) طفلاً عمر (٧ - ١٢) سنة وذلك للتوصل للإسلوب الأفضل في خفض السلوك الفوضوي واستغرق التدريب (١٢) أسبوع بواقع مرتين أسبوعياً وأوضحت النتائج أن التدريب على المهارات الاجتماعية بطريقة جماعية أفضل في خفض السلوك الفوضوي. (٢٣)

٥- دراسة: " سوكدولسكي " Sukhdolsskg, et. Al " (٢٠٠٥) بعنوان: " السلوك الفوضوي عند الأطفال وعلاجه ". وهدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج للتدريب على المهارات الاجتماعية والتدريب على حل المشكلة في خفض السلوك الفوضوي والغضب لدى الأطفال، وتكونت عينة الدراسة من (٢٦) طفلاً وتراوحت أعمار العينة من (٦- ٩) سنوات لمدة (١٠) أسابيع واعتمد برنامج التدريب على المهارات الاجتماعية على فنيات التعزيز والنمذجة، وتوصلت الدراسة إلى فاعلية الأسلوبين في خفض السلوك الفوضوي ولا يوجد فرق بين الأسلوبين في الأثر العلاجي. (٢٢)

٦- دراسة: " آمال محمد عبد المولى " (٢٠١٣)، بعنوان: " مدى فاعلية برنامج للحد من السلوك الفوضوي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي ". وهدفت هذه الدراسة إلى معرفة تأثير برنامج ارشادي على السلوك الفوضوي لأطفال الصف الخامس الابتدائي، وذلك على عينة قوامها (٢٤) تلميذ وتلميذة قسمت إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (١٢) تلميذ واستغرق البرنامج (٢٢) جلسة بمعدل (٣) جلسات في الأسبوع تقريباً (٧) أسابيع للبرنامج كله، واستخدمت الباحثة القصص التربوية والارشاد النفسي والتعزيز اللفظي والمادي وبعض الألعاب الصغيرة، وأسفرت نتائج الدراسة على التأثير الإيجابي للبرنامج في الحد من السلوك الفوضوي لعينة البحث. (٣)

ثانيا :دراسات خاصة بتأثير برامج حركية علي بعض الصفات البدنية :

- ٧- دراسة: " آمال محمد مرسي و مها العطار " (٢٠٠٠)، بعنوان: " التعرف على تأثير الألعاب الشعبية على اللياقة الحركية وخفض حدة الشعور بالوحدة النفسية للأطفال المعاقين ذهنياً". واستخدمت الباحثتان المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على (٣٠) تلميذاً تم تقسيمهم إلى مجموعتين أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية عدد كل منها (١٥) تلميذاً في سن يتراوح بين (١٢-١٤) سنة واستخدمت الباحثتان اختبار اللياقة البدنية فمن إعداد الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويج وتوصلت الباحثتان إلى أن برنامج الألعاب أسهم في رفع اللياقة الحركية وفي خفض حدة الشعور بالوحدة النفسية. (٤)
- ٨- دراسة: " إيمان النحاس " (٢٠٠٠)، بعنوان: " التعرف على تأثير برنامج مقترح للنشاط الحركي على بعض المتغيرات البدنية والنفسية للأطفال مجهولي النسب ". واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على (٢٠) طفل وطفلة تراوحت أعمارهم من (٩-١٢) سنة، واستخدمت الباحثة مقياس أشكال السلوك العدواني واختبار الاكتئاب CDI وبعض اختبارات المتغيرات البدنية، وتوصلت الباحثة إلى أن البرنامج المقترح أثر إيجابياً على درجة السلوك العدواني والاكتئاب وبعض المتغيرات البدنية قيد البحث (٥).
- ٩- دراسة: " مروة يوسف الدهشوري " (٢٠٠٠)، بعنوان: " التعرف على تأثير برنامج مقترح للألعاب الصغيرة على بعض مكونات اللياقة البدنية والقدرة على التعلم الحركي بدرس التربية الرياضية لتلميذات المرحلة الابتدائية ". واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على (٨٠) تلميذة بالصف الخامس الابتدائي تم تقسيمهن إلى مجموعتين إحداهما ضابطة والثانية تجريبية عدد كل منها (٤٠) تلميذة، واستخدمت مجموعة من الاختبارات للياقة البدنية، وتوصلت الباحثة إلى أن استخدام الألعاب الصغيرة في جزء الإعداد في الدرس بدلاً من التمرينات المتبعة قد أثر إيجابياً على تحسن عناصر اللياقة البدنية لدى عينة البحث التجريبية (١٦).
- ١٠- دراسة: " صفوت أحمد علي " (٢٠٠١)، بعنوان: " التعرف على تأثير برنامج حركي على تنمية بعض الصفات البدنية والقدرات الإدراكية ومفهوم الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية الصف الرابع ". واستخدم الباحث المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على (٦٤) تلميذاً تم تقسيمهم إلى مجموعتين أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية بواقع (٣٣) تلميذاً لكل مجموعة، واستخدم الباحث برنامج حركي مقترح واختبار الذكاء المصور، اختبار لتحديد المستوى للصفات البدنية، ومقياس القدرات الإدراكية ومفهوم الذات، وتوصل الباحث

إلى أن البرنامج المقترح قد أدى إلى تحسن الصفات البدنية والقدرات الإدراكية ومفهوم الذات لدى الأطفال عينة البحث . ( ٩ )

١١- دراسة سمر أحمد مصطفى (٢٠١٨) بعنوان " تأثير برنامج تعليمي لبعض مهارات التعبير الحركي علي اللياقة الحركية لتلميذات المرحلة الابتدائية " واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث علي (١٢٠) طفل تراوحت أعمارهم من (٨-١٢) سنة ، وتم تقسيمهم إلي مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (٦٠) طفل واستغرق البرنامج (٨) أسابيع بواقع (٤) مرات في الإسبوع وأسفرت النتائج عن التأثير الإيجابي لبرنامج التعبير الحركي المقترح في تحست اللياقة الحركية لدي عينة البحث. ( ٨ )

#### التعليق على الدراسات السابقة:

استعانت الباحثة بـ ( ١١ ) دراسة مرتبطة في الفترة من ( ٢٠٠٠ ) إلى ( ٢٠١٨ ) منها ( ٦ ) دراسات تناولت السلوك الفوضوي و ( ٥ ) دراسات تناولت تأثير برامج حركية على بعض المتغيرات البدنية ، وقد استفادت الباحثة من هذه الدراسات فيما يلي:

#### ١- منهج البحث:

لقد تنوعت أهداف ومناهج الدراسات السابقة ولكنها اجتمعت على التأثير الإيجابي لاستخدام البرامج التدريبية والمنهج التجريبي سواء كانت برامج مهارات اجتماعية أو برامج قائمة على العلاج المعرفي السلوكي أو برامج للعب الجماعي في تحسين السلوك الفوضوي والمتغيرات البدنية المختلفة، ولذلك اختارت الباحثة المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة لمناسبته لطبيعة الدراسة الحالية.

#### ٢- عينة البحث:

تنوعت الدراسات في تحديد أفراد العينة بين أطفال المرحلة الابتدائية والفئات الخاصة وقد اختارت الباحثة المرحلة الابتدائية (الصف الخامس) لأنها مرحلة تشكل فيها شخصية الطفل إلى جانب ميله الشديد للأنشطة الحركية وتأثره بها.

#### ٣- الاختبارات والأدوات:

تنوعت الاختبارات والأدوات في الدراسات المرتبطة مما أعطى فرصة للباحثة في اختيار ما يتناسب مع الدراسة الحالية والإمكانات المتاحة.

#### ٤- مدة البرنامج:

اختلفت مدة تطبيق البرنامج في الدراسات السابقة من (٨) أسابيع إلى (١٢) أسبوع تبعاً لطبيعة الدراسة وقد اختارت الباحثة (١٢) أسبوع مدة تطبيق البرنامج وفقاً لأراء الخبراء والدراسات السابقة.

#### ٥- النتائج :

أسفرت النتائج للدراسات السابقة على العديد من النتائج الإيجابية لتأثير البرامج المستخدمة لتحقيق الأهداف المطلوبة منها وقد استفادت الباحثة من هذه النتائج في تفسير وتعزيد نتائج الدراسة الحالية.

#### إجراءات البحث:

#### أولاً: منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وتطبيق القياسات القبليّة والبعديّة المناسبة لهذه الدراسة.

#### ثانياً: مجتمع البحث:

تلاميذ الصف الخامس الابتدائي للعام الدراسي (٢٠١٩ - ٢٠٢٠) بمدرسة رواد المستقبل للغات (القسم العربي بنات) والبالغ عددهم (١٧٠) تلميذة موزعين على (٥) فصول.

وقد تم تطبيق مقياس السلوك الفوضوي على مجتمع البحث كله بهدف حصر عدد التلميذات الحاصلين على أعلى الدرجات على المقياس في الفترة من ٢٠١٩/٩/٢٢ حتى ٢٠١٩/١٠/١ وذلك على التلاميذ ومدرسات الفصول وأولياء الأمور (الأمهات) للإجابة على المقياس داخل المدرسة بحضور الباحثة مع التلميذات في الفصول وتم تجميع المقياس بعد استيفائه من التلاميذ والمدرسات وأولياء الأمور، وتم استبعاد المقاييس الغير مكتملة وعددها (١١) وبذلك أصبح عدد الإجابات المكتملة (١٥٩) إجابة تم تصحيحها وترتيبها ترتيباً تنازلياً.

#### ثالثاً: عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم التلميذات الحاصلات على أعلى الدرجات على مقياس السلوك الفوضوي وعددهم (٥١) تلميذة تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين:

- مجموعة ضابطة عددها (٢٦) تلميذة طبق عليها البرنامج التقليدي المتبع في المدرسة.

- مجموعة تجريبية عددها (٢٥) تلميذة طبق عليها برنامج التعبير الحركي المقترح.
- بالإضافة إلي (٢٠) تلميذة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث (عينة الدراسة الإستطلاعية) لإجراء معاملات صدق وثبات الإختبارات البدنية ومقياس السلوك الفوضوي عليهم ويوضح جدول (١) توصيف عينة البحث.

### جدول (١) توصيف عينة البحث

مجتمع البحث	العينة الأساسية	عينة الدراسة الاستطلاعية (التقنين)
١٧٠	٥١	٢٠

### تجانس وتكافؤ عينة البحث:

قامت الباحثة بحساب معامل الالتواء لعينة البحث الكلية (التجريبية والضابطة) للتأكد من تجانس العينة كما قامت بحساب دلالة الفروق بين المجموعتين للتأكد من تجانس العينة كما قامت بحساب دلالة الفروق بين المجموعتين للتأكد من تكافؤهما وذلك في كل من (السن، الطول، الوزن، مقياس السلوك الفوضوي، المتغيرات البدنية) ويوضح ذلك جدولي (٢)، (٣).

### جدول (٢)

#### المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث

$$n = 51$$

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
المتغيرات الأنثروبومترية	السن	١٠,٢٤	٠,٦٥	١٠	٠,٢٧٣-
	الطول	١٣١,٧٥	٢,٢٦	١٣٢	٠,١٦٨
	الوزن	٣٢,٣٥	١,٣٩	٣٢	٠,٥٦٧
المتغيرات البدنية	السرعة الحركية	١١,٨	١,٦٧	١٢	٠,٤٥٠-
	الرشاقة	٩,٨٨	٠,٩٩	٩,٨	٠,٧٢١
	المرونة	٣,٩٨	١,٢٦	٤	٠,٢٩٠
	التوازن	٣,٠٩	٠,٩٢	٣	٠,٢٩٩
المتغير النفسى	السلوك الفوضوى	٩٤,٠٩	١١,٧٢	٩٥	١,٥٠-

يتضح من جدول (٢) أن معامل الالتواء قد تراوح ما بين (-٠,٢٧٣، ٠,٧٢١) أي إنحصر ما بين  $\pm 3$  مما يدل على تجانس العينة.

## جدول (٣)

دلالة الفروق بين القياسين القبليين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث

ن = ٢٥، ن = ٢٦

الدلالة sig.	قيمة (ت)	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٠,٣٦٧	٠,٩١	٠,٦١	١٠,١٥	٠,٦٩	١٠,٣٢	السن	المتغيرات الأنثروبومترية
٠,٢٩٠	١,٠٧٠-	٢,٤٩	١٣٢,٠٨	١,٩٨	١٣١,٤	الطول	
٠,٢٤٧	١,١٧٢-	١,٣٧	٣٢,٥٨	١,٣٩	١٢٢,١٢	الوزن	
٠,٢٥٢	١,١٥٩	١,٦١	١١,٥٤	١,٧٣	١٢,١٨	السرعة الحركية	المتغيرات البدنية
٠,٢٦٠	١,١٤٤-	٠,٨٧	١٠,٠٤	١,٠٩	٩,٧٢	الرشاقة	
٠,٥٨١	٠,٥٥٥-	١,٤٤	٤,٠٨	١,٠٥	٣,٨٨	المرونة	
٠,٩٣٧	٠,٠٧٩	٠,٩٤	٣,٠٨	٠,٩٢	٣,١٠	التوازن	
٠,٩٣٣	٠,٠٨٤-	١٤,٨٤	٩٣,٩٦	٧,٥٢	٩٤,٢٤	السلوك الفوضوي	المتغير النفسي

الدلالة  $\geq ٠,٠٥$ 

يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبليين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (-٠,٠٨٤)، (١,١٥٩) بما يدل على تكافؤ المجموعتين في تلك المتغيرات.

رابعاً: أدوات جمع البيانات:

١- الأجهزة والأدوات:

- جهاز الرستاميتير.
- ميزان طبي.
- ساعة إيقاف.
- لقياس الطول بالسنتيمتر.
- لقياس الوزن بالكيلو جرام.
- لقياس الزمن بالثانية.

- أدوات صغيرة لاستخدامها في الألعاب الشعبية والإعداد البدني :

(اقماع -حبال – وكور – مقاعد سويدي-أكياس حبوب -أطواق ).

## ٢- الاختبارات البدنية:

قامت الباحثة باختيار مجموعة من الاختبارات إلى تقيس الصفات البدنية قيد البحث وتم اختبار هذه الصفات في ضوء آراء الخبراء مرفق ( ١ ).

- |                                      |                                  |
|--------------------------------------|----------------------------------|
| أ- الجرى في المكان (١٠) ث            | لقياس السرعة الحركية. ( ٣٦٥:١٥ ) |
| ب- اختبار الجرى الزجراجي             | لقياس الرشاقة. ( ٢٨٩:١٤ )        |
| ج- اختبار ثنى الجذع للأمام من الوقوف | لقياس المرونة. ( ٣٨٠:١٥ )        |
| د- اختبار الوقوف على مشط القدم       | لقياس التوازن. ( ٣٦٥:١٤ )        |

## المعاملات العلمية لاختبارات المتغيرات البدنية:

### - صدق الاختبارات:

تم حساب صدق الإختبارات للمتغيرات البدنية حيث استخدمت الباحثة صدق التمايز بتطبيق الإختبارات علي عدد (٢٠) تلميذة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث (عينة التجربة الإستطلاعية ) وذلك بحساب دلالة الفروق بين المجموعة المميزة (الربيع الأعلى) والمجموعة الغير مميزة (الربيع الأدنى) وذلك في يوم ١ / ١٠ / ٢٠١٩ والجدول رقم ( ٦ ) يوضح ذلك.

### - ثبات الاختبارات:

- قامت الباحثة بحساب معامل الثبات لإختبارات المتغيرات البدنية على (٢٠) تلميذة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث (عينة التجربة الإستطلاعية ) وذلك بطريقة تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها Test Retest بفاصل زمني (٥) أيام وقد اعتبرت الباحثة بيانات الصدق بمثابة التطبيق الأول للثبات وتم إعادة التطبيق يوم ٦ / ١٠ / ٢٠١٩ والجدول رقم ( ٥ ) يوضح ذلك.

### ٣- مقياس السلوك الفوضوي:

قامت بتصميم المقياس " آمال محمد عبد المولى " (٢٠١٣) مرفق ( ٣ ) ويشمل المقياس على ( 144 ) عبارة أعدت لقياس حدة أعراض اضطراب السلوك الفوضوي من خلال ثلاث صور للملاحظة:

- **صورة المعلم:** وتحتوي على (٤٣) عبارة تصف السلوكيات التي تميز أعراض اضطراب السلوك الفوضوي في البيئة المدرسية.

- **صورة الأم:** وتحتوي على (٤٦) عبارة تصف السلوكيات التي تميز أعراض اضطراب السلوك الفوضوي في البيئة المنزلية.

- **صورة التلميذ:** وتحتوي على (٥٥) عبارة تصف سلوكيات الطفل في حياته اليومية.

ويشتمل هذا المقياس على (٥) أبعاد أساسية وهي (النظافة – الترتيب – اللامبالاه بالمعايير الاجتماعية – فوضى إضاعة الوقت – العدوان) وتكون الاستجابة على المقياس بإحدى إجابتين نعم أو لا وتأخذ الاستجابة بنعم درجة، لا صفر، وتشير ارتفاع الدرجة الكلية للاختبار في مجموع الثلاث استمارات (المعلم، الأم، التلميذ) إلى ارتفاع أعراض الاضطراب لدى الطفل والعكس صحيح (الدرجة الكلية للمقياس = مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطفل في صورة المعلم + مجموع الدرجات التي يحصل عليها في الأم + مجموع الدرجات التي يحصل عليها في صورة التلميذ نفسه).

وتتراوح درجات المقياس بين (صفر، 1٤٤) درجة والجدول رقم (٤) يوضح توزيع عبارات المقياس على (٥) أبعاد.

ولتقنين المقياس قامت الباحثة بتطبيق صور المقياس الثلاثة على معلمي والدي وتلاميذ عينة مكونة من (٤٥٠) تلميذ من تلاميذ المرحلة الابتدائية وتم حساب صدق المقياس بطريقة (المحك، التمايز، الاتساق الداخلي، المحكمين) كما تم حساب ثبات المقياس بطريقة (تطبيق المقياس وإعادة تطبيقه Test Retest، التجزئة النصفية) وقد تميز المقياس بمعاملات صدق وثبات عالية. (٣)

#### جدول (٤)

##### أبعاد وعدد عبارات مقياس السلوك الفوضوي

م	الأبعاد	صورة المعلم		صورة الأم		صورة التلميذ	
		عدد العبارات	أرقام العبارات	عدد العبارات	أرقام العبارات	عدد العبارات	أرقام العبارات
١	النظافة	٨	٨-١	١٠	١٠-١	١٢	١٢-١
٢	الترتيب	٦	١٤-٩	١٠	٢٠-١١	١٠	٢٢-١٣
٣	اللامبالاه بالمعايير الاجتماعية	١٠	٢٤-١٥	٨	٢٨-٢١	١١	٣٣-٢٣
٤	فوضى إضاعة الوقت	٨	٣٢-٢٥	٩	٣٧-٢٩	١١	٤٤-٣٤
٥	العدوان	١١	٤٣-٣٣	٩	٤٦-٣٨	١١	٥٥-٤٥

## المعاملات العلمية للمقياس:

## - صدق المقياس:

قامت الباحثة باستخدام صدق التمايز بتطبيق المقياس علي عدد (٢٠) تلميذة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث (عينة التجربة الإستطلاعية) وذلك بحساب دلالة الفروق بين المجموعة المميزة (الربيع الأدنى) والمجموعة الغير مميزة (الربيع الأعلى) وذلك في يوم ١٠ / ٢٠١٩ ويوضح ذلك جدول (٦).

## ثبات المقياس:

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقة تطبيق المقياس وإعادة تطبيقه Test Retest على عينة عددها (٢٠) تلاميذ (عينة التجربة الإستطلاعية) وقد اعتبرت الباحثة بيانات الصدق بمثابة التطبيق الأول للثبات وتم إعادة التطبيق بعد أسبوع من التطبيق الأول وذلك في يوم ١٠ / ٢٠١٩ ويوضح ذلك جدول (٥).

## جدول (٥)

## معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للإختبارات قيد البحث

$$n = 10$$

الدلالة  $\geq 0,05$ 

الدالة sig.	قيمة (ت)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الإختبارات	م
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
٠,٠٢٩	٠,٦٣١	٢,٠١	١٢,١١	١,٩٤	١٢	العدد	السرعة الحركية	١
٠,٠١٩	٠,٦٧٢	١,٧١	١٠,٠٢	١,٥٨	١٠,٣	ث	الرشاقة	٢
٠,٠١٢	٠,٧٠١	١,٦٦	٤,٤٣	١,٤٥	٤,١	سم	المرونة	٣
٠,٠٢٤	٠,٦٢٥	١,٢٥	٣,٣٧	١,١٩	٣,٢٢	ث	التوازن	٤
٠,٠٣٠	٠,٦٤٩	٧,٦١	٩٥,٢	٧,٠٢	٩٥,٦	الدرجة	السلوك الفوضوي	٥

يتضح من جدول (٥) وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني مما يدل

على ثبات الإختبارات المستخدمة لقياس المتغيرات قيد البحث.

## جدول (٦)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والغير مميزة في الإختبارات قيد البحث

$$n_1 = n_2 = 5$$

الدلالة  $\geq 0,05$ 

الدلالة sig.	قيمة (ت)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الإختبارات	م
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
٠,٠٠٦	٠,٠٠٠	١٥	٣	٤٠	٨	العدد	السرعة الحركية	١
٠,٠٠٩	٠,٠٠٠	٤٠	٨	١٥	٣	ث	الرشاقة	٢
٠,٠٠٦	٠,٠٠٠	١٥	٣	٤٠	٨	سم	المرونة	٣
٠,٠٠٩	٠,٠٠٠	١٥	٣	٤٠	٨	ث	التوازن	٤
٠,٠٠٨	٠,٠٠٠	١٥	٣	٤٠	٨	الدرجة	السلوك الفوضوي	٥

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين المميزة وغير المميزة

مما يدل على صدق الإختبارات المستخدمة في قياس ما وصفت لقياسه.

## برنامج التعبير الحركي المقترح:

## هدف البرنامج:

تعديل السلوك الفوضوي وتحسين بعض الصفات البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية (الصف الخامس) عينة البحث من خلال برنامج للتعبير الحركي.

## الأهداف الفرعية للبرنامج:

## أهداف تتعلق باتباع النظام والمسئولية:

- أن يؤدي التلميذ ما يطلب منه أداءه بصورة كاملة.
- أن يقلل من حركاته غير المطلوبة.
- الاندماج مع زملائه في اللعب والأنشطة الجماعية.
- أن يكون الطفل خبرات ومفاهيم تساعده في تعديل سلوكه.
- أن يحاول وينتبه الطفل للنموذج المعروض أمامه وتقليده.
- أن يعدل سلوكه ليكون مقبولاً اجتماعياً.

## أهداف تتعلق بتقليل الإندفاعية والعدوانية:

- انتظار دوره في اللعب.
- يتقبل خبرة النجاح والفشل والمكسب والخسارة.

- لا يبدأ العمل أو السباق أو النشاط إلا عند صدور إشارة البداية.
- يحافظ على روح الفريق ويساعد زملائه.
- يتروى قبل اتخاذ القرار.
- أن يشعر التلميذ بالتدعيم عندما تكون استجابته صحيحة.
- أن يتحكم في انفعالاته سواء كان انفعالاً حزيناً أو سعيداً أو مهزوماً.

### محتوى البرنامج:

تحقيقاً للهدف من البرنامج اتبعت الباحثة الخطوات التالية:

- 1- عمل دراسة مسحية للمراجع والدراسات التي تناولت وضوح وبناء البرنامج.
- 2- تحديد الأنشطة الحركية التي يمكن أن تسهم في تخفيف حدة السلوك الفوضوي من خلال المقابلة الشخصية مع الخبراء مرفق ( ١ ) والمراجع العلمية والدراسات السابقة وقد توصلت الباحثة إلى الأنشطة التالية:

#### ١- الألعاب الشعبية:

وتعتبر من أنشطة اللعب المحببة لدى الأطفال لأنها تتميز بالسهولة وتخلق جوًا من المتعة والمرح إلى جانب أنها تلعب دورًا في نقل التراث الثقافي والقيم الاجتماعية إلى الأطفال مما يؤدي إلى تنمية التفاعل الاجتماعي وتكونت علاقات اجتماعية الأمر الذي ينعكس على تعلم الطفل المشاركة مع الجماعة والبعد عن الفردية والعوانية وتقنين الحركة وممارسة ما هو مطلوب فقط، كما أن الألعاب الشعبية تتميز بالبساطة في أدائها وتنظيمها فضلاً عن الفوائد البدنية كالقوة والسرعة والرشاقة وغيرها . ( مرفق ٤ )

#### ٢- حركات الرقص الابتكاري الحديث:

حيث أن الرقص الحديث هو فن خلاق ومبدع يعبر عن فكرة معينة باستخدام حركات الجسم المختلفة والمتنوعة والتي يقوم بها الفرد وفقاً لإمكانياته الذاتية . ( مرفق ٤ )

فقد استخدمت الباحثة مجموعة من مهارات الرقص الابتكاري الحديث والتي تؤدي على الموسيقى وتساعد الأطفال على التحكم في حركات أجسامهم من خلال أداء الحركات وفق زمن موسيقى محدد مما يسهم في زيادة التركيز مع الالتزام بالنظام والشعور بالرضا النفسي تشمل (التوازن، الانزلاق، الحجل، المرجحة، السقوط، خطوة الحصان، الارتداد). (مرفق ٤)

٣- نشاط ارتجالي حركي : تقوم الباحثة باعطاء مجموعة من الحركات خاصة بفكرة محددة (فصل الصيف -المطر -تقليد حيوان معين ) ثم تقوم بتقسيم الفصل إلي مجموعات وتحاول كل مجموعة التعاون فيما بينها للتعبير عن هذه الفكرة و محاولة ابتكار وارتجال حركات أكثر ثم مكافئة أفضل مجموعة . (مرفق ٤)

#### ٤- تدريبات الاسترخاء:

وقد استخدمها بعض الباحثين كفنية مصاحبة لطرق العلاج ومنهم من استخدمها كأسلوب علاجي مستقل وقد استخدمتها الباحثة لما لها من استجابة معارضة للانفعالات السلبية والتي تؤثر على سلوك الطفل وعلى ظهور السلوك الفوضوي. حيث يشير " عبد الوهاب الكامل " (٢٠٠١) إلى أن الأطفال الذين يعانون من الاندفاعية والسلوك الفوضوي من المهم جدًا تدريبهم على الاسترخاء كنشاط تربوي يكافأ عليه الطفل إذا نجح في تنفيذ خطواته من خلال الأساليب المعنوية والمادية طبقاً للإمكانيات المتاحة. كما أن تدريبات الاسترخاء تعمل على خفض حدة التوتر العضلي والذي يؤدي إلى خفض التوتر النفسي لدى الطفل ( ١١:١٠٧ ).

#### أسس بناء البرنامج المقترح:

- مناسبة الأنشطة للمرحلة السنوية عينة البحث.
- تسلسل الأنشطة من السهل إلى الصعب ومن السيط إلى المركب.
- مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العملي والتعديل.
- الشمول والتنوع بما يتناسب مع الفروق الفردية.
- سهولة توفير الإمكانيات والأدوات المستخدمة.
- توفر فرض النجاح والتشجيع والتدعيم الإيجابي للتلميذ.

#### التوزيع الزمني للبرنامج:

استغرق تطبيق البرنامج فترة زمنية قدرها (٣) شهور بواقع وحدتين في الأسبوع بإجمالي (٢٤) وحد للبرنامج كله زمن الوحدة (٤٥) دقيقة ويوضح جدول (١) التوزيع الزمني لأجزاء الوحدة (الدرس).

جدول (٧)  
التوزيع الزمني لأجزاء الوحدة

المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
يهدف إلى تهيئة الجسم للنشاط وتنشيط الدورة الدموية ويشمل تدريبات متنوعة من المشى والجرى والوثب برجلين ورجل واحدة وتدريبات تخطى الأدوات.	٥ ق	الجزء التمهيدي (الإحماء)
ويهدف إلى تقليل حدة السلوك الفوضوي وتحسين الصفات البدنية للتلاميذ من خلال: - الألعاب الشعبية. - حركات الرقص الابتكاري الحديث. - نشاط ارتجالي حركي تعاوني .	٣٠ ق ١٠ ق ١٠ ق ١٠ ق	الجزء الرئيسي
ويهدف إلى تهدئة الجسم وتعلم الاسترخاء من خلال تدريبات الاسترخاء.	٥ ق	الجزء الختامي

تنفيذ البحث:

- القياس القبلي:

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبليّة (السن، الوزن، الطول، مقياس السلوك الفوضوي، المتغيرات البدنية) في الفترة ٩-١١ / ١٠ / ٢٠١٩ على مجموعتين البحث التجريبية والضابطة.

- تطبيق البرنامج:

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية بدرس التربية الرياضية بواقع درسين أسبوعياً وذلك ابتداءً من ١٢ / ١٠ / ٢٠١٩ وحتى ١١ / ١ / ٢٠١٩ ، أما المجموعة الضابطة فتم التدريس لها بالطريقة المتبعة في المدرسة ولنفس زمن البرنامج التجريبي. بعد إنتهاء المدة المحددة لتنفيذ البرنامج قامت الباحثة بإجراء القياس البعدي لمقياس السلوك الفوضوي واختبارات المتغيرات البدنية على مجموعتين البحث التجريبية والضابطة وبنفس شروط القياس القبلي في الفترة من ١٢-١٤ / ١ / ٢٠١٩ .

خامساً: المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحثة (المتوسط الحسابي - الإنحراف المعياري - معامل الارتباط - معامل الإلتواء - اختبارات) لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات - نسبة التحسن).

## عرض نتائج البحث ومناقشتها: أولاً: عرض النتائج:

### جدول (٨) دلالة الفروق ونسبة التغير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث

ن = ٢٥

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		م ف	قيمة (ت)	الدلالة sig.	نسبة التغير
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
المتغيرات البدنية	ث	١٢,٠٨	١,٧٣	٣,٠٤	٦,٤١٠	٠,٠٠٠	٪٢٥,١٧
	ث	٩,٧٢	١,٠٩	١,٧٣	٥,٨٩٠	٠,٠٠٠	٪١٧,٧٩
	سم	٣,٨٨	١,٠٥	١,٤٨	٦,٨٢٢	٠,٠٠٠	٪٣٨,١٤
	ث	٣,١	٠,٩٢	١,٠٢	٤,٧٤٣	٠,٠٠٠	٪٣٢,٩
المتغير النفسي	درجة	٩٤,٢٤	٧,٥٢	٣٩,٢	١٧,٣٤١	٠,٠٠٠	٪٤١,٥٩

الدلالة  $\geq ٠,٠٥$

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (٤,٧٤٣ ، ١٧,٣٤١). كما يتضح من جدول (٨) أن نسبة التغير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قد تراوحت ما بين (٧١,٧٩٪ ، ٤١,٥٩٪).

### جدول (٩) دلالة الفروق ونسبة التغير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث

ن = ٢٦

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		م ف	قيمة (ت)	الدلالة sig.	نسبة التغير
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
المتغيرات البدنية	ث	١١,٥٤	١,٦٤	١,٢٧	٣,٢٥	٠,٠٠٣	٪١١,٠١
	ث	١٠,٠٤	٠,٨٧	١,٠٩	٤,٦٩١	٠,٠٠٠	٪١٠,٨٦
	سم	٤,٠٨	١,٤٤	٠,٧٧	٢,٥٦٢	٠,٠١٧	٪١٨,٨٧
	ث	٣,٠٨	٠,٩٤	٠,٤١	١,٧٠٦	٠,٠٤١	٪١٣,٣١
المتغير النفسي	درجة	٩٣,٩٦	١٤,٨٤	١٩,٧٣	٨,٧٠٣	٠,٠٠٠	٪٢٠,٩٩

الدلالة  $\geq ٠,٠٥$

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (١,٧٠٦ ، ٨,٧٠٣). كما يتضح من جدول (٩) أن نسبة التغير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قد تراوحت (١٠,٨٦% ، ٢٠,٩٩%).

### جدول (١٠) دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث

ن = ٢٥ = ٢٦

الدلالة sig.	قيمة (ت)	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
٠,٠٠٠	٦,٧٧٨	١,١٧	١٢,٨١	١,٢٧	١٥,١٢	ث	السرعة الحركية	المتغيرات البدنية
٠,٠١٨	٤,١	٠,٨١	٨,٩٥	٠,٨٦	٧,٩٩	ث	الرشاقة	
٠,٠٣٧	٢,٠٥٢	٠,٨٨	٤,٨٥	٠,٩١	٥,٣٦	سم	المرونة	
٠,٠٠٩	٣,٠٧٤	٠,٧١	٣,٤٩	٠,٧٤	٤,١٢	ث	التوازن	
٠,٠٠٠	٦,٠٩٨	١٣,٣٩	٧٤,٢٣	٨,٤٢	٥٥,٠٤	درجة	السلوك الفوضوي	القياس النفسي

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (٢,٠٥٢، ٩,٠٩٨).

ثانياً: مناقشة النتائج:

#### ١- مناقشة النتائج الخاصة بمهارات التفكير الإيجابي:

يتضح من جدول (٩) الخاص بنتائج الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مقياس مهارات التفكير الإيجابي وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) لصالح القياس البعدي في مهارات التفكير الإيجابي.

وتعزو الباحثة التحسن في البرنامج الذي يمارسه الأطفال من خلال درس التربية الرياضية المدرسية وما يتضمنه من أنشطة بدنية سواء فردية، أو جماعية.

كما يتضح من جدول (٨) الخاص بنتائج الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس السلوك الفوضوي وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) لصالح القياس البعدي في البرنامج المقترح لإحتوائه على أنشطة وإلعاب يعمل الطفل فيها داخل مجموعة مما يقوى داخله حب الغير واحترام مشاعر الآخرين والتعاون والمشاركة ويعزز السلوكيات المرغوبة ويشجع على تنميتها وتكرارها، ويعمل على تقبل الآخرين له.

كما أن ممارسة الطفل للعب الجماعي يساعده على السيطرة على نفسه ويلتزم بقواعد اللعب وقوانينه، وأن يراعى حقوق غيره ويدافع عن حقوقه وسط الجماعة، كما أن اشتراكه في

الأنشطة التنافسية يشجعه على التكرار والتجريب لتحقيق أفضل النتائج وبالتالي يتعلم من خبرات الفشل وعدم اليأس.

كما ساهمت حركات الرقص الابتكاري الحديث على تخريج الطاقة وتعلم التحكم في حركات الجسم مع الإحساس بالموسيقى وتناسق الحركات مما يشجع على الثقة بالنفس وترغيب الطفل في ذاته.

وأيضًا الألعاب الشعبية التي تعزز في نفس الطفل القيم الاجتماعية السليمة وتعلم حياة الجماعة والبعد عن الفردية والعدوانية.

وترى "نادية الدمرداش وعلا توفيق" (٢٠١٥) أن جزء كبير من مشاكل تربية الناشيء سواء في المنزل أو في المدرسة نتيجة لأن قوة الضبط تكون في طور التكوين ولا يوجد شيء يمكن أن ينمي قوة الضبط هذه بطريقة فعالة وطبيعته كالألعاب فألعاب الصغار (الشعبية) لا يوجد فيها إلا القليل من القيود وما أن يتدرج الطفل في النمو حتى تظهر القواعد والتعليمات وتتدرج في الزيادة مما يتطلب ضبط مضطربًا للنفس. (٣١١:١٧)

كما أن تدريبات الاسترخاء وما لها من فوائد قد أسهمت في تخفيف حدة الاندفاعية والعدوانية من خلال مساعدة الطفل على تقليل التوتر العضلي وتوفير الفرص للاسترخاء العقلي وتركيز الانتباه وضبط النفس.

وهذا يحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لكل من المجموعة الضابطة والتجريبية في السلوك الفوضوي لصالح القياس البعدي

كما تشير نتائج جدول (١٠) الخاص بدلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مقياس السلوك الفوضوي إلى وجود فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة "أمال محمد عبد المولى" (٢٠١٣) التي استخدمت في برنامجها الإرشادي الألعاب الصغيرة في الحد من السلوك الفوضوي للأطفال وأظهرت النتائج التأثير الإيجابي لهذه الألعاب على سلوك أطفال عينة البحث. (٣)

كما تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من وولتر " Wolter " (٢٠٠٢) (٢٣)، ونتائج دراسة سوكوند ولكسي في " Sulhdolsskt " (٢٠٠٥) (٢٢) في أهمية التدريب الجماعي والتدريب على المهارات الاجتماعية في خفض السلوك الفوضوي لدى الأطفال.

كما تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من أمال محمد مرسى ومها العطار (٢٠٠٠) (٤) ودراسة " صفوت أحمد علي " (٢٠٠١) (٩) والتي أوضحت التأثير الإيجابي لكل من الألعاب الصغيرة والشعبية في تحسين مفهوم الذات والحد من الإحساس بالوحدة والفردية لدى الأطفال.

وهذا يحقق صحة الفرض الثاني الذي ينص على: " توجد فروق دالة إحصائية بين لقياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في السلوك الفوضوي لصالح المجموعة التجريبية.

## ٢- مناقشة النتائج الخاصة بالمتغيرات البدنية:

يتضح من الجدول رقم ( ٩ ) الخاص بنتائج الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدي في وتعزى الباحثة ذلك إلى أن البرنامج التقليدي لم يحتوى.

كما يتضح من الجدول رقم ( ٨ ) الخاص بنتائج الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في جميع المتغيرات البدنية (السرعة، الرشاقة، التوازن، المرونة) وترجع الباحثة ذلك إلى البرنامج الحركي المقترح حيث اشتمل على تمارين الإحماء والألعاب الشعبية والألعاب الصغيرة والتي تعمل على تنمية عناصر الرشاقة والسرعة والتوازن، إلى جانب حركات الرقص الحديث التي تنمي المرونة والرشاقة والتوازن.

كما أن تدريبات الاسترخاء تنمي التوازن والتحكم في عضلات الجسم كل ذلك أدى إلى تحسن عناصر السرعة والرشاقة، والمرونة والتوازن لعينة البحث.

ويتفق هذا مع ما أشارت إليه كلاً من " صفية أحمد و سامية ربيع " (٢٠٠٢) أن حركات الرقص الابتكاري الحديث تنمي سرعة الاستجابة والاحساس العضلي ويساهم في تنمية القدرات البدنية بشكل عام ( ١٠:١٣٦ ).

كما تتفق مع نتائج دراسة كلاً من " إيمان النحاس " ( ٢٠٠٠ ) (٥)، " مروة الدهشوري " ( ٢٠٠٠ ) ( ١٦ ) والتي أوضحت تأثير برامج الأنشطة الحركية والتي تتضمن المهارات الأساسية مثل الجرى والوثب والرمى على القدرات البدنية.

كما يتفق ذلك مع ما أشارت إليه " نادية الدمرداش و علا توفيق " ( ٢٠١٥ ) إلى أهمية الألعاب الشعبية في بناء جسم قوي وتحسين اللياقة البدنية والصحة الجسمية والنفسية للطفل بوجه عام ( ٣٠٩:١٦ ) ، وهذا يتفق مع نتائج دراسة " أمال محمد مرسى ومها العطار " ( ٢٠٠٠ ) (٤) في أهمية الألعاب الشعبية في تنمية اللياقة الحركية للأطفال.

وهذا يحقق صحة الفرض الثالث والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لكل من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الصفات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي " .

كما يتضح من جدول ( ١٠ ) الخاص بدلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية إلي وجود فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية .

ويتفق ذلك إلى ما أشار إليه " محمد الحماحي وأمين الخولي " ( ٢٠٠٥ ) أن البرامج الحركية تساهم إلى حد كبير في تنمية الطفل تنمية متكاملة بدنياً ونفسياً ومهارياً بما يحتويه من أنشطة تتيح للطفل تنمية الصفات البدنية ونفسياً ومهارياً بما يحتويه من أنشطة تتسم بالتحدي والإثارة وفرص لتعلم المهارات الحركية الرياضية والتي تمكنه من إكتساب مكانة مقبولة بين أقرانه. (١٤٩:١٣)

كما تتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه " صفوت أحمد علي " ( ٢٠٠٠ ) (٩) من تأثير البرنامج الحركي على تنمية الصفات البدنية للأطفال.

وهذا يحقق صحة الفرض الرابع والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض الصفات البدنية لصالح المجموعة التجريبية.

## الإستنتاجات:

- في ضوء أهداف البحث ومن خلال عرض النتائج تمكنت الباحثة من استنتاج ما يلي:
- ١- برنامج التعبير الحركي المقترح أدى إلى خفض درجة السلوك الفوضوى لدى أطفال عينة البحث بدرجة أكبر من البرنامج المتبع بدرس التربية الرياضية .
  - ٢- برنامج التعبير الحركي المقترح أدى إلى تحسن المتغيرات البدنية (السرعة، الرشاقة، المرونة، التوازن) لأطفال عينة البحث بدرجة أكبر من البرنامج المتبع في درس التربية الرياضية .
  - ٣- برنامج التعبير الحركي المقترح بما يشتمل عليه من أجزاء متنوعة كان بيئة خصبة لتطور الاطفال عينة البحث نفسيا وبدنيا .

## التوصيات:

- ١- الاهتمام بالبرامج الحركية وخاصة برامج التعبير الحركي المناسب للمرحلة الابتدائية (الصف الخامس) وذلك نظراً لقدرتها على تحسين السلوكيات الغير مرغوب فيها فى التلاميذ.
- ٢- تطوير منهاج التربية الرياضية بالمرحلة الابتدائية وذلك بإدخال برامج أنشطة حركية تتضمن تدريبات الاسترخاء والألعاب الشعبية وحركات الرقص الابتكارى الحديث للتغلب على مشاكل هذه المرحلة السنية والتخفيف منها.
- ٣- اهتمام مدرس التربية الرياضية بملاحظة سلوك الأطفال خلال دروس التربية الرياضية حيث يمكن تقويم سلوكهم فى هذه المرحلة.
- ٤- إجراء دراسات ببرامج أنشطة مغايرة للحد من السلوك الفوضوى وتنمية الصفات البدنية المختلفة.

## المراجع

### المراجع باللغة العربية والأجنبية:

- ١- اجلال محمد إبراهيم، نادية محمد درويش (٢٠٠٠): الرقص الابتكاري الحديث، جامعة حلوان.
- ٢- أحمد محمد أبو زيد، هبة جابر عبد الحميد (٢٠١٥): اضطرابات السلوك الفوضوى، مكتبة الأنجلو، القاهرة.
- ٣- آمال محمد عبد المولى (٢٠١٣): مدى فاعلية برنامج للحد من السلوك الفوضوى لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسى، رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد دراسات الطفولة، جامعة عين شمس.
- ٤- آمال محمد مرسى، مها العطار (٢٠٠٠): تأثير الألعاب الشعبية على اللياقة الحركية – وخفض حدة الشعور بالوحدة النفسية للأطفال المعاقين ذهنياً، بحث منشور، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، المجلد (٢٠)، العدد (١) يناير.
- ٥- إيمان النحاس (٢٠٠٠): تأثير برنامج مقترح للنشاط الحركى على بعض المتغيرات البدنية والنفسية للأطفال مجهولى النسب، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ٦- جمال الخطيب، منى الحديدى (٢٠٠٤): برنامج تدريبي للأطفال المعاقين، عمان – الأردن، دار الفكر العربى.
- ٧- حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٥): الصحة النفسية والعلاج النفسى، القاهرة، عالم الكتب.
- ٨- سمر أحمد مصطفى (٢٠١٨): تأثير برنامج تعليمى لبعض مهارات التعبير الحركى على اللياقة الحركية لتلميذات المرحلة الابتدائية، بحث منشور مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، المجلد ٣٥، العدد ٢.
- ٩- صفوت أحمد علي (٢٠٠١): تأثير برنامج حركى على تنمية بعض الصفات البدنية والقدرات الإدراكية ومفهوم الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، بحث منشور، مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية، المجلد ١٢، الجزء ٣، أبريل.
- ١٠- صفية أحمد محى الدين، سامية ربيع محمد (٢٠٠٢): الباليه والرقص الحديث، الطبعة الأولى، جامعة حلوان.
- ١١- عبد الوهاب كامل (٢٠٠٢): التعلم العلاجي بين النظرية والتطبيق، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.

- ١٢- مصطفى أبو المجد سليمان (٢٠٠٢): فاعلية اسلوبى التعزيز التفاضلى وتكلفة الاستجابة فى خفض حدة السلوك الفوضى لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة جنوب الوادى، المكتبة المركزية، جامعة عين شمس.
- ١٣- محمد الحمamy، أمين الخولى (٢٠٠٠): أسس بناء برامج التربية الرياضية، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٤- محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١): اختبارات الأداء الحركى، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٥- محمد صبحى حسانين (٢٠٠١): التقويم والقياس فى التربية الرياضية، الجزء الأول الطبعة الثالثة، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٦- مروة يوسف الدهشورى (٢٠٠٠): تأثير برنامج مقترح للألعاب الصغيرة على بعض مكونات اللياقة البدنية والقدرة على التعلم الحركى بدرس التربية الرياضية لتلميذات المرحلة الابتدائية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ١٧- نادية الدمرداش، علا توفيق (٢٠١٥): مدخل إلى علم الفولكلور، جامعة حلوان.
- 18- Kutcher,S(2004): International consensus statement on ADHD and DBDS clinical implications and treatment practice suggestions, European neuropsychopharmacology, V:14,pp 11-28
- 19- Nelson, R. Smith D. Young, B. & Dodd J. (1999): Peer relationship in disruptive behavior children: Developmental analysis of peer and teacher ratings, Journal of behavioral disorder, vol.(20), NO (13), PP. 169-179
- 20- Ohagan, F. & Edmuds, G. C (1994): Behavioral comparison of associated and rejected disruptive classroom behavior child and their matched control in social

- play context, British journal of educational psychology, vol. (52), No. (3), PP. 331-335
- 21- Reitman, D. O Callaghan, P (2001): The influence of token economy and methylphenidate on attentive and disruptive behavior during sports with ADHA-Diagnosed children, Behavior modification, V:25, N:2, April, PP:305-325
- 22- Sukhodolsky, D (2005): Mantling anger control training for children, A Randomized pilot study of social problem- solving versus social, skills training components. Journal of behavior therapy, 36. PP 15-35
- 23- Wolter, E, M. (2002): A comparison of group social skills training and individual social skills training for children diagnosed with disruptive behavior disorders, Diss., Inter, V.63.