

الفصل الثالث

إجراءات البحث

- أولا : منهج البحث**
- ثانيا : عينة البحث**
- ثالثا : أدوات البحث ووسائل جمع البيانات**
- رابعا : تطبيق أدوات البحث**
- خامسا : المعالجات الإحصائية**

الفصل الثالث

أولا : منهج البحث

إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمناسبتة لطبيعة هذه الدراسة باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلى البعدى لمجموعة تجريبية واحدة .

ثانيا : عينة البحث

أختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من أطفال جمعية أولادى بالمعادى سن من (٩ - ١٢) سنة ، حيث بلغ عددهم (٣٣) طفلا وطفلة بهذه المرحلة السنية تم تقسيمهم إلى (١٢) طفلا عينة الدراسة الأستطلاعية ، (٢١) طفلا وطفلة عينة الدراسة الأساسية .

وقامت الباحثة بإختيار الأطفال سن من (٩ - ١٢) سنة (مرحلة الطفولة المتأخرة) كمجال لهذه الدراسة وذلك لعدة أسباب :

- لأن هذه المرحلة تعتبر من وجهة نظر علماء علم النفس أفضل المراحل السنية لتنمية المهارات الإجتماعية وغرس القيم والمبادئ الخلفية، وتنمية الصفات النفسية بمعنى أنها مرحلة التطبيع الإجتماعى (١٠ : ٦٦).

- قدرة أطفال هذه المرحلة على القراءة والكتابة ، والتعبير عن أنفسهم وهذا يفيد فى الإختبارات النفسية .

- ميل الأطفال فى هذه المرحلة إلى الألعاب الحركية المختلفة بوجه علم وألعاب المنافسة والمغامرة وإثبات الذات بصفة خاصة ، حيث تعتبر الألعاب جزء أساسى فى البرنامج الحركى .

- زيادة قدرة الأطفال فى هذه المرحلة على اللعب مع الجماعة ، ومحاولة تحقيق هدف الجماعة ، حيث يعتبر اللعب الجماعى من أهم أسس البرنامج المقترح الذى من خلاله تحاول الباحثة تحقيق أهداف البحث .

وقد أختارت الباحثة جمعية أولادى بالمعادى لتطبيق البحث بها للأسباب التالية :

١ - توافر عدد كاف من أطفال المرحلة السنية قيد الدراسة (من ٩-١٢ سنة) حيث وجدت الباحثة من خلال بحثها فى المؤسسات المختلفة أنه يصعب توافر عدد كبير من الأطفال فى نفس المرحلة السنية ، نظرا لأن المؤسسة تحوى جميع الأعمار .

٢ - توافر مساحة كبيرة بداخل الجمعية تسمح بتطبيق البرنامج المقترح، وتمكن الأطفال من اللعب بحرية وسهولة ، إلى جانب إمكانية إجراء الاختبارات البدنية بها .

٣ - قلة الاهتمام ببرامج التربية الرياضية داخل الجمعية ، رغم حاجة هؤلاء الأطفال لهذه البرامج التى تساعد فى تنميتهم من جميع النواحي بدنيا ونفسيا وإجتماعيا .

وبعد أن وقع إختيار الباحثة على الأطفال سن من (٩ - ١٢) من داخل جمعية أولادى لتطبيق التجربة عليهم ، قامت الباحثة بإجراء التجانس لأفراد عينة البحث الأساسية فى المتغيرات التى قد يكون لها تأثير على سير الدراسة .

ومتغيرات الدراسة هى :

- المتغيرات الأنثروبومترية (العمر الزمنى - الوزن - الطول) .
- المتغيرات البدنية (الاختبارات البدنية التى تتضمنها بطارية اختبار الشباب الأمريكى للياقة البدنية) .
- المتغيرات النفسية (الوحدة النفسية - مفهوم الذات) .

وتوضح الجداول (١) ، (٢) ، (٣) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء فى هذه المتغيرات لعينة البحث ككل ، كلا من عينة الإناث ، عينة الذكور .

جدول (٢)
البيانات الإحصائية الوصفية الأساسية لمتغيرات الدراسة
لعينة البحث الكلية

(ن = ٢١)

المتغيرات	الدرجة القصوى	الحد الأدنى	المتوسط م	الانحراف ع	الإلتواء ل
السن	-	-	١١,٠٩	٠,٧٧	٠,٢٣
الطول	-	-	١٣٨,٥٧	٦,٣٩	٠,١٨
الوزن	-	-	٣٣,٤٣	٥,٨٦	٠,٤٩
الوحدة النفسية					
علاقات الصداقة ، المودة ، الحب ومدى إفتقادها	٣٦	١٢	١٩,٨١	٣,٠٣	٠,٦١
العزلة والتجنب الإجتماعى	٣٦	١٢	١٨,٨١	٣,٣٤	٠,٤١
المهارات الإجتماعية ومدى إفتقادها	٣٦	١٢	١٧,٦٢	٢,٨٢	٠,١٦
الخوف وعدم الثقة	٣٦	١٢	١٧,٢٩	٢,٧٤	٠,٢٥
الدرجة الكلية للإختبار	١٥٤	٤٨	٧٣,٤٨	٩,٣١	٠,٨٤
مفهوم الذات					
البعد العقلى والأكاديمى	١٨	صفر	٩,٨٦	٢,٧٣	٠,١١-
البعد الجسمى	١٢	صفر	٩,٩	٢,٤١	٠,٠٩-
البعد الإجتماعى	٢٧	صفر	٢٠,١	٢,٢٦	٠,٢٥-
بعد القلق	٢٣	صفر	١٦,٣٨	١,٨٦	٠,٠٥-
مستوى اللياقة البدنية					
إختبار ثنى الذراعين من الإنبطاح المائل المعدل (عدد المرات)	-	-	٣٥,٣٨	١٠,٤٦	٠,٥٤-
إختبار الجلوس من الرقود (عدد المرات)	-	-	٣١,٣٨	١١,٧٢	٠,٠٤
إختبار الشد لأعلى (عدد المرات)	-	-	٥٤,٨١	١٣,٢٧	٠,١٥
إختبار الوثب العريض (المسافة بالسنتيمتر)	-	-	١٢٧,٨١	١٧,٦١	٠,٢١-
إختبار الجرى المكوكى (الزمن بالثانية)	-	-	١١٣,١٤	١٦,٦٦	٠,٢١-

يتضح من الجدول رقم (٢) أن معاملات الإلتواء قد تراوحت بين (٣- ، ٣+) مما يدل على تجانس عينة البحث الكلية فى هذه القياسات .

جدول (٣)
البيانات الإحصائية الوصفية الأساسية لمتغيرات الدراسة
لعينة الإناث

(ن = ٩)

المتغيرات	المتوسط م	الإحراف ع	الوسيط و	الإلتواء ل
السن	١١,١١	٠,٩٣	١١	٠,٢٤
الطول	١٤١,١١	٨,٠٤	١٣٨	٠,٧٧
الوزن	٣٥,٧٨	٦,٩٨	٣٣	٠,٧٩
الوحدة النفسية				
علاقات الصداقة ، المودة ، الحب ومدى إفتقادها	٢١	٣,٢٠	٢١	صفر
العزلة والتجنب الإجتماعي	٢٠,٣٣	٣,٥٧	٢٠	٠,٢٨
المهارات الإجتماعية ومدى إفتقادها	١٨	٢,٨٧	١٧	١,٠٥
الخوف وعدم الثقة	١٧,٨٩	٣,٠٦	١٧	٠,٨٧
الدرجة الكلية للاختبار	٧٧,٢٢	٩,٤٤	٧٥	٠,٧١
مفهوم الذات				
البعد العقلي والأكاديمي	٨,٦٧	٢,٨٣	٨	٠,٧٠
البعد الجسمي	٨,٨٩	٢,٢٦	٩	٠,١٥-
البعد الإجتماعي	١٨,٦٧	٢,٢٤	١٨	٠,٩٠
بعد القلق	١٥,٧٨	١,٨٦	١١	١,٢٦
مستوى اللياقة البدنية				
إختبار شتى الذراعين من الإنبطاح المائل المعدل (عدد المرات)	٣٥,٣٣	٧,٢٣	٣٥	٠,١٤
إختبار الجلوس من الرقود (عدد المرات)	٢٠,٧٨	٦,٨٧	٢٠	٠,٣٤
إختبار الشد لأعلى (عدد المرات)	٤٦,٢٢	١٣,٠٥	٤٥	٠,٢٨
إختبار الوثب العريض (المسافة بالسنتمتر)	١١٢,٤٤	١٢,٧٢	١١٠	٠,٥٨
إختبار الجري المكوكي (الزمن بالثانية)	١٢١,٣٣	١١,٩١	١٢٠	٠,٣٤

يتضح من الجدول رقم (٤) أن معاملات الإلتواء لمجموعة الإناث
قد إنحصرت بين (٣+ ، ٣-) مما يدل على تجانسها في هذه المتغيرات.

جدول (٤)
البيانات الإحصائية الوصفية الأساسية لمتغيرات الدراسة
لعينة الذكور

(ن = ١٢)

المتغيرات	المتوسط م	الإحراف ع	الوسيط و	الإلتواء ل
السن	١١,٠٨	٠,٦٧	١١	٠,٢٤
الطول	١٣٦,٦٧	٤,٢٧	١٣٧	٠,١٥-
الوزن	٢٩,٥٨	٩,٦١	٣١	٠,٢٩-
الوحدة النفسية				
علاقات الصداقة ، المودة ، الحب	٢٢,٥٠	٤,٥٦	٢٢	٠,٣٣
ومدى إفتقادها				
العزلة والتجنب الإجتماعى	٢٢	٥,٠٨	٢٢	صفر
المهارات الإجتماعية ومدى إفتقادها	١٨,٩٢	٣,٥٨	١٨	٠,٧٧
الخوف وعدم الثقة	١٩,٢٥	٥,١٥	١٩	٠,١٥
الدرجة الكلية للاختبار	٨٢,٦٧	١٦,٩٥	٨٠	٠,٤٧
مفهوم الذات				
البعد العقلى والأكاديمى	٩,٨٣	٣,١٩	١٠	٠,١٦-
البعد الجسمى	٩,٩٢	٢,٧٨	٩	٠,٩٩
البعد الإجتماعى	١٨,٨٣	٣,٣٨	١٨	٠,٧٤
بعد القلق	١٣,٣٨	٢,٩٧	١١	٠,٥١
مستوى اللياقة البدنية				
إختبار ثنى الذراعين من الإنبطاح	٣١,٠٨	٧,٧٦	٣٠	٠,٤٢
المائل المعدل (عدد المرات)				
إختبار الجلوس من الرقود (عدد المرات)	٢٨,٢٥	٨,١٦	٣٠	٠,٦٤-
إختبار الشد لأعلى (عدد المرات)	٥٣,٩٢	١٣,٩٣	٥٠	٠,٨٤
إختبار الوثب العريض (المسافة بالسنتيمتر)	١٢٨,٠٨	١٤,٥٤	١٢٠	١,٦٧
إختبار الجرى المكوكى (الزمن بالثانية)	٩٦,٢٥	١٥,١١	١٠٠	٠,٧٤-

يتضح من الجدول رقم (٤) أن معاملات الإلتواء لمجموعة الذكور قد إنحصرت بين (٣+ ، ٣-) مما يدل على تجانسها فى هذه المتغيرات.

ثالثا : أدوات البحث ووسائل جمع البيانات
إستعانت الباحثة فى جمع البيانات والمعلومات الخاصة بموضوع
البحث بالأدوات التالية :

- ١ - القياسات الجسمية
- ٢ - الإختبارات والمقاييس
- ٣ - البرنامج الحركى المقترح

وسوف تتناول الباحثة هذه الأدوات بالشرح والتوضيح فيمايلى :

- ١ - القياسات الجسمية
قامت الباحثة فى هذه الدراسة بقياس كل من :
- الطول بالسنتيمتر : بإستخدام جهاز الرستاميتز
- الوزن بالكيلو جرام : بإستخدام ميزان طبى لقياس الوزن .

٢ - الإختبارات والمقاييس

أ - مقياس الشعور بالوحدة النفسية

قامت الباحثة بالإطلاع على المراجع العلمية ورسائل الماجستير
والدكتوراة التى تناولت موضوع الوحدة النفسية ، وقد وجدت أن جميع
المقاييس التى تقيس الشعور بالوحدة النفسية كانت لمرحل سنية أكبر من
سن (٩ - ١٢) سنة ، ومنها مقياس الشعور بالوحدة النفسية للدكتور
إبراهيم قشقوش ومقياس الشعور بالوحدة النفسية لعبد الرقيب البحيرى ،
وكلاهما وضعا لطلبة المرحلة الثانوية والجامعية .

لذلك إستعانت الباحثة بمقياس الشعور بالوحدة النفسية إعداد أملنى
عبدالمقصود (١٢ : ٩٩) ، حيث رأت الباحثة أنه يعتبر أنسب الإختبارات
لطبيعة البحث ، نظرا لأنه تم تصميمه ليطبق على أطفال مؤسسات
الإيواء سن (٩ - ١٢) سنة ، وقد قامت الباحثة بمقابلة شخصية مع عدة
المقياس وذلك لفهمه ومعرفة طريقة تصحيحه ، إلى جانب الحصول على
معلومات عن هؤلاء الأطفال عينة البحث .

وقد قامت أمانى عبدالمقصود بإثبات صدق المقياس بإستخدام
ثلاثة طرق هى الصدق المنطقى ، الصدق الظاهرى ، وصدق البناء أو
التكوين ، كما أثبتت ثبات المقياس بإستخدام طريقة تطبيق الإختبار

وإعادة تطبيقه على عينة قوامها (٥٠) تلميذ وتلميذه من تلاميذ الصف الرابع والخامس الابتدائي ، وقد دل معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للمقياس على أنه ذو معامل ثبات عالي حيث كان ٠,٨٣٦ .

وقد تضمن المقياس أربع محاور أساسية هي :

١ - علاقات الصداقة والمحبة والحب ومدى إفتقادها :
ويقصد بهذا المحور شعور الطفل بالضيق والحزن لأفتقاده علاقات الصداقة والمودة والحب من قبل الآخرين ويتكون من (١٢) عبارة هي : ١ ، ٥ ، ٩ ، ١٣ ، ١٧ ، ٢١ ، ٢٥ ، ٢٩ ، ٣٣ ، ٣٧ ، ٤١ ، ٤٥ .

٢ - الشعور بالغزلة والتجنب الإجتماعي :
ويقصد به شعور الطفل بالنبذ ، والتجنب والأهمال من قبل الآخرين ، مما يجعله يشعر بالوحدة والعزلة ويتكون من (١٢) عبارة هي : ٢ ، ٦ ، ١٠ ، ١٤ ، ١٨ ، ٢٢ ، ٢٦ ، ٣٠ ، ٣٤ ، ٣٨ ، ٤٢ ، ٤٦ .

٣ - المهارات الإجتماعية ومدى إفتقادها :
ويقصد بها إفتقاد الطفل لعدد من المهارات الإجتماعية الأساسية مثل (مهارة الإنتباه ، حسن الإستماع ، تكوين الصداقات ، مهارة الحديث المشاركة والتعاون) وجميع هذه المهارات ضرورية للتفاعل الإجتماعي الإيجابي مع الآخرين مما يؤدي القصور فيها إلى الشعور بالوحدة النفسية ويتكون من (١٢) عبارة هي : ٣ ، ٧ ، ١١ ، ١٥ ، ١٩ ، ٢٣ ، ٢٧ ، ٣١ ، ٣٩ ، ٤٣ ، ٤٧ .

٤ - الخوف وعدم الثقة
ويقصد به إحساس الطفل بعدم قيمته وفائدته بالإضافة إلى إحساسه بعدم الثقة بالنفس وتسفيه الآخرين لآرائه ويتكون من (١٢) عبارة هي : ٤ ، ٨ ، ١٢ ، ١٦ ، ٢٠ ، ٢٤ ، ٢٨ ، ٣٢ ، ٣٦ ، ٤٠ ، ٤٤ ، ٤٨ .

ويتكون المقياس من (٤٨) عبارة يجيب عليهم المختبر إما بدائما أو أحيانا أو نادرا ، وإذا حصل المختبر على أكثر من (٤٨) درجة يدل ذلك على شعوره بالوحدة النفسية ، حيث أن العبارات الموجبة للوحدة

النفسية تأخذ درجة من ٣ : ١ وبالعكس الدرجات السالبة للوحدة النفسية تأخذ درجة من ١ : ٣ مرفق (١).

ب - مقياس مفهوم الذات

إستخدمت الباحثة مقياس مفهوم الذات لعادل الأشول للمرحلة الابتدائية ، وذلك لمناسبته لسن عينة البحث ، إلى جانب سهولة فهم عباراته ، وقد تم استخدامه وإثبات صدقه وثباته في كثير من الدراسات السابقة منها دراسة جليلا السوويركي (١٩٩٢) (١٩) التي إستخدمت طريقة المقارنة الطرفية بين درجات الأرباعية الأعلى والأدنى وتراوح قيمة "ت" لجميع محاور المقياس بين (٣,٨٧ ، ٣,٦٣) ، وتراوح معامل الارتباط في الثبات بين التطبيقين الأول والثاني بين (٠,٧٩٥ ، ٠,٨١٣) مما يدل على أن الاختبار ذو معاملات ثبات عالية .

وقد أثبت عادل الأشول صدق هذا المقياس بعهده طرق منها الصدق المنطقي ، الصدق العاملي ، كما إستخدم طريقتين لإيجاد الثبات :

- ١ - إعادة القياس وقد بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة ٠,٨٩ .
- ٢ - طريقة التجزئة النصفية حيث تراوح معامل الثبات بهذه الطريقة ما بين (٠,٨٥) ، (٠,٩٢) .

وينكون المقياس من (٨٠) عبارة مقسمة على أربعة محاور أو أبعاد هي :

- ١ - البعد العقلي والأكاديمي : وهو يعبر عن مدى تفهم الطالب لقدراته العقلية ، وقدرته على إنجاز الأعمال الأكاديمية وهو يتكون من (١٨) عبارة .

- ٢ - البعد الجسمي : وهو يعبر عن مدى تقبل الفرد لمفهوم ذاته الجسمية وهو يتكون من (١٦) عبارة .

- ٣ - البعد الإجتماعي : وهو يعبر عن مدى تفهم الفرد لجوانب ذاته الإجتماعية والذي يتضمن مدى شعوره بحب الآخرين وتفاعله معهم ومدى تقبله كشخص داخل أسرته ومدى تقبل الأشخاص

الآخرين له سواء كانوا بالمدرسة أو خارجها وغيرها ويتكون من (٢٧) عبارة .

٤ - بعد القلق : وهو يعبر عن مدى شعور المرء بالقلق والخوف وهو يتكون من (١٩) عبارة وتأخذ كل عبارة درجة واحدة أو صفر فإذا كانت تعبر عن مفهوم ذات منخفض تأخذ صفر ، وبالعكس إذا كانت تعبر عن مفهوم ذات مرتفع تأخذ درجة واحدة مرفق (٢).

ج - اختبارات اللياقة البدنية

استخدمت الباحثة بطارية اختبار الشباب الأمريكي للياقة البدنية (٦٣ : ٤٠) لقياس مستوى اللياقة البدنية لعينة البحث ، وقد اختارت الباحثة هذه البطارية لعدة أسباب هي :

- مناسبتها لسن عينة البحث حيث يمكن تطبيقها على أفراد من سن ٥ : ١٧ سنة .

- سهولة أداء اختبارات هذه البطارية ، إلى جانب سهولة تطبيقها (قياسها).

وتتكون البطارية من خمسة اختبارات هي :

- ١ - اختبار ثني الذراعين من الإنبطاح المائل المعدل : لقياس قوة عضلات الذراعين والتحمل للجزء العلوى من الجسم .
- ٢ - اختبار الجلوس من الرقود : لقياس تحمل عضلات البطن .
- ٣ - اختبار الشد لأعلى من الرقود : لقياس قوة عضلات الجزء العلوى من الجسم .
- ٤ - اختبار الوثب العريض من الثبات : لقياس قوة عضلات الرجلين.
- ٥ - اختبار الجرى المكوكى لمسافة ٣٠٠ متر : لقياس السرعة والرشاقة والتحمل . مرفق (٣).

المعاملات العلمية للإختبارات قيد البحث

أ - صدق الإختبارات

إستخدمت الباحثة صدق التمايز كنوع من أنواع الصدق ، وذلك بتطبيق الإختبارات المستخدمة لقياس المتغيرات قيد البحث (الوحدة النفسية، مفهوم الذات ، اللياقة البدنية) على (١٢) تلميذ بالصف الرابع الابتدائي بمدرسة الخلفاء الراشدين الابتدائية (المجموعة المميزة) ، وقامت الباحثة بتطبيق نفس الإختبارات على (١٢) طفل (المجموعة الغير مميزة) من نفس مجتمع البحث (عينة الدراسة الإستطلاعية) وكان ذلك فى يومى ٢٠٠١/٥/٥ وقد تم عمل المعاملات الإحصائية لإيجاد صدق التمايز بين المجموعتين كما هو موضح فى الجدول رقم (٥).

جدول (٥)
دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في
الاختبارات النفسية والبدنية

(ن = ١٢)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة ت
		ع	م	ع	م	
الشعور بالوحدة النفسية علاقات الصداقة ، المودة، الحب ومدى إفتقادها العزلة والتجنب الإجتماعي المهارات الإجتماعية ومدى إفتقادها	الدرجة	٢٨,٤٣	١,٧٢	٢٢,٦٢	٢,٨٣	٤,٢٨-
الخوف وعدم الثقة الدرجة الكلية للمقياس	الدرجة	٦٩,٩٢	٩,٣٤	٨١,٤١	٥,٣٤	٣,٥٤-
مفهوم الذات البعد العقلي والأكاديمي البعد الجسمي البعد الإجتماعي بعد القلق	الدرجة	١٤,٣٣	٢,٥٤	١٠,٢١	٣,٣٢	٣,٢٧
	الدرجة	١١,٣٥	١,٢٢	٩,٦٤	٢,٥٨	٣,١٥
	الدرجة	٢٥,٦٨	١,٤٨	١٨,٧٥	١,٤١	١١,٢٤
	الدرجة	١١,٢٨	٣,٦٤	١٦,٨٣	٢,٧٣	٣,٢٤
مستوى اللياقة البدنية إختبار ثنى الذراعين من الإنبطاح المائل المعدل (عدد المرات)	عدد المرات	٣١,٤٢	٧,١٤	٢٥,٦٦	٦,٢٦	٢,٠٨
إختبار الجلوس من الرقود (عدد المرات)	عدد المرات	٢٩,٤١	٩,٤٣	٢٤,٨٣	٥,٣٩	٢,٢١
إختبار الشد لأعلى (عدد المرات)	عدد المرات	٤٩,٦٦	٧,٩٨	٤٥,٣٣	٠,٥١	٢,١١
إختبار الوثب العريض (المسافة بالسنتيمتر)	السنتيمتر	١٢١,٢٦	٠,١٩٧	١١٥,١٦	٠,٠٧	٩٦,٧٧
إختبار الجرى المكوكي (الزمن بالثانية)	الثانية	٩٥,٣٢	٠,٢٢	١٧,٤٣	٠,١٧	٤٤,٤٦

قيمة ت" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٢,٠٠

يتضح من الجدول رقم (٥) وجود فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة المميزة عن المجموعة غير المميزة فى القياسات النفسية والبدنية مما يشير إلى تميز الإختبارات قيد الدراسة بالقدرة التمييزية لقياس المتغيرات قيد الدراسة .

ب - ثبات الإختبارات

استخدمت الباحثة طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه Test and Retest Method ، حيث قامت بتطبيق الإختبارات المختارة على عينة الدراسة الإستطلاعية (من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث) ، ثم قامت الباحثة بإعاده تطبيق الإختبارات على نفس العينة بفواصل زمنى أسبوع بين كل تطبيق وآخر بالنسبة للإختبارات البدنية ، وأثنى عشر يوما بالنسبة للإختبارات النفسية ، وقد راعت الباحثة تثبيت شروط الإختبارات من ترتيب وتوقيت والأدوات المستخدمة ، وكان التطبيق الأول فى يومى ٣ ، ٢٠٠١/٥/٥ والتطبيق الثانى للإختبارات البدنية فى يوم ١٢ ، ٢٠٠١/٥/١٢ ، والإختبارات النفسية فى يوم ١٧ ، ٢٠٠١/٥/١٧ وتم إيجاد معاملات الارتباط بطريقة بيرسون كدالة لمعاملات ثبات الإختبارات قيد البحث كما هو موضح فى جدول (٦).

جدول (٦)
معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني
للإختبارات النفسية والبدنية

(ن = ١٢)

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة ت
		ع	م	ع	م	
الشعور بالوحدة النفسية	الدرجة	٢٢,٦٢	٢,٨٣	٢٧,٤٣	٣,٥٦	٠,٧٥
علاقات الصداقة ، المودة،	الدرجة	١٨,٩٢	٣,٤٥	١٩,٦٥	٢,٣٤	٠,٧١
الحب ومدى إفتقادها	الدرجة	١٧,٥٣	١,٤٢	٢٠,٦٨	٢,١٣	٠,٨٣
العزلة والتجنب الإجتماعى	الدرجة	١٦,٤٣	٢,٧٣	١٨,٣٦	٣,٣١	٠,٨٧
المهارات الإجتماعية	الدرجة	٨١,٤١	٥,٣٤	٩٢,٣٥	٦,٦٥	٠,٧٧
ومدى إفتقادها						
الخوف وعدم الثقة						
الدرجة الكلية للمقياس						
مفهوم الذات	الدرجة	١٠,٢١	٣,٣٢	٩,٨٤	٢,٥٦	٠,٨١
البعد العقلى والأكاديمى	الدرجة	٩,٦٤	٢,٥٨	١١,٥٣	٢,٧٢	٠,٨٣
البعد الجسمى	الدرجة	١٨,٧٥	١,٤١	٢٠,٥٦	١,٣٤	٠,٨٦
البعد الإجتماعى	الدرجة	١١,٨٣	٢,٧٣	١١,٦٤	٢,٣٢	٠,٩٢
بعد القلق						
مستوى اللياقة البدنية	عدد المرات	٢٥,٦٦	٦,٢٦	٢٠,٧١	٦,٤١	٠,٨٥
إختبار ثنى الذراعين من	عدد المرات	٢٤,٨٣	٥,٣٩	٢٨,٦٢	٦,٨٩	٠,٨٦
الإنبطاح المائل المعدل	عدد المرات	٤٤,٣٣	٦,٥١	٤٩,٩٧	١٠,٥١	٠,٧٨
(عدد المرات)	عدد المرات	١١٥,١٦	٠,٠٧	١١٩,٦٦	٠,١٢	٠,٧٥
إختبار الجلوس من الرقود	السنتيمتر	١٠٧,٤٣	٠,١٧	١١١,٥٤	٠,٣١	٠,٨٤
(عدد المرات)	الثانية					
إختبار الشد لأعلى (عدد المرات)						
إختبار الوثب العريض						
(المسافة بالسنتيمتر)						
إختبار الجرى المكوكى						
(الزمن بالثانية)						

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٥٧٦

يتضح من الجدول رقم (٦) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للإختبارات النفسية والبدنية تتراوح بين (٠,٧٥ ، ٠,٩٤)

كما يتضح أن قيمة معامل الارتباط المحسوبة أكبر من قيمة معامل الارتباط الجدولية مما يدل على تمتع الإختبارات المستخدمة بمعاملات ثبات جيدة ومقبولة .

٣ - البرنامج الحركى المقترح

خطوات بناء البرنامج المقترح

أ - تحديد أهداف البرنامج

- وضعت الباحثة هدفين يعمل البرنامج على تحقيقهما وهما :
- تحسين مستوى مفهوم الذات ، وتقليل مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى أطفال عينة البحث من خلال العمل الجماعى الذى يتمثل فى مجموعة متنوعة من الألعاب (الصغيرة والشعبية) والحركات الإيقاعية .
 - رفع مستوى اللياقة البدنية لدى أطفال عينة البحث من خلال مجموعة من التمرينات البدنية الزوجية والفردية ، بالإضافة إلى الألعاب السابق ذكرها .

ب - أسس البرنامج

- تم بناء البرنامج طبقا للأسس العلمية التالية :
- ملائمة البرنامج للمرحلة السنية لعينة البحث (٩ - ١٢) سنة .
 - أن يراعى البرنامج إهتمامات وإحتياجات طفل هذه المرحلة السنية .
 - مرونة البرنامج بالتنوع والتغيير تبعاً لما يستجد من أمور .
 - أن تتيح محتويات البرنامج الفرصة للأطفال للعمل فى جو من المتعة والمنافسة والسرور .
 - الأهتمام بالأنشطة الجماعية ، وذلك لأهميتها فى إكتساب الصفات الإجتماعية والنفسية كالمشاركة ، والتعاون ، وإثبات الذات وغيرها وكذلك لأهميتها فى تنمية مكونات اللياقة البدنية .

ج - محتوى البرنامج

إستعانت الباحثة فى وضع مكونات البرنامج بالمراجع العلمية والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث ، ثم تم عرض البرنامج

على الخبراء للأخذ برأيهم فى مكونات البرنامج المقترح ، وتم الإستقرار على الشكل النهائى للبرنامج المقترح وإجزاء الوحدة بداخله .

وفىما يلى شرح محتوى الوحدة داخل البرنامج .

- فى جزء الأحماء : وضعت الباحثة مجموعة من التمرينات البسيطة المتتاليين لتهيئة أجهزة الجسم للعمل وذلك على شكل جمباز موانع أو إحماء حر ، وفى بعض الأحيان إستعانت الباحثة بألعاب تتميز بالنشاط والحركة فى جزء الأحماء .

- يحتوى جزء الإعداد البدنى على مجموعة من التمرينات المتنوعة (الزوجية ، الفردية) لجميع أجزاء الجسم بهدف تنمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة من أجل تحسين مستوى اللياقة البدنية لدى عينة البحث.

- مجموعة من الألعاب الصغيرة المتنوعة حيث تشمل (ألعاب التنافس ، ألعاب مغامرة وتشويق ، وألعاب تعاونية) لتنمية عناصر التعاون ، المشاركة ، المنافسة ، الإنتباه ، إلى جانب عنصر التحدى وإثبات الذات ، وإحترام الزميل .

- مجموعة من الألعاب الشعبية المتنوعة أيضا تحاول من خلالها الباحثة تحقيق ماسبق ذكره فى الألعاب الصغيرة بأسلوب آخر ، حيث تتميز الألعاب الشعبية عن الألعاب الصغيرة بأن لها طابع خاص فبعضهم يحتوى على أغانى أو بعض الجمل التى يرددوها الأطفال أثناء اللعب، وحركات خاصة تميز كل لعبة عن الأخرى .

- عدد من الحركات الإيقاعية : وهى عبارة عن مجموعة من الجمل الحركية سواء حرة أو بالأدوات تتميز بالبساطة والسهولة لتناسب المرحلة السنية لعينة البحث (٩ - ١٢ سنة) إلى جانب أنها تنمى لديهم الأحساس بالتعاون والمشاركة والسعادة والسرور لقدرتهم على الأداء ، والإحساس بالحركة والإيقاع ، وبالتالى تحسين مفهومهم لذاتهم بطريقة غير مباشرة .

- جزء إبتكارى ، وذلك بأن يطلب من الأطفال التعبير عن موضوع معين مثل العيد ، الربيع ، الفرح أو إبتكار عدة حركات من أفكارهم باستخدام الأدوات مثل (الحبل ، الطوق ، الجلاجل) أو حرة وذلك من أجل تنمية روح الإبتكار والتعاون بين الأطفال وبعضهم ، والتحدى من خلال التنافس فى العمل بين مجموعتين .

د - التوزيع الزمنى للبرنامج

تم تحديد مدة البرنامج : (١٢) أسبوع أى لمدة (٣) شهور بواقع ثلاث مرات أسبوعيا ، بإجمالى (٣٦) وحدة حيث وضعت الباحثة (١٨) وحدة تتكرر مرة ثانية ، وبزمن قدرة (٦٠ق) للوحدة ، موزعة كالاتى :

١ - (٥ ق) إحماء
٢ - (١٠ق) إعداد بدنى
٣ - (٢٠ق) ألعاب صغيرة وشعبية
٤ - (١٥ق) حركات إيقاعية
٥ - (١٠ق) جزء ختامى

والجدول التالى يبين محتويات وحدة من وحدات البرنامج

جدول (٧)

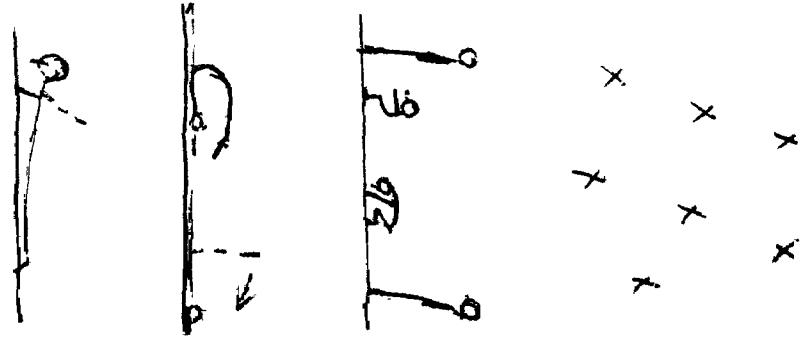
التقسيم الزمنى ومكونات الوحدة داخل البرنامج المقترح

المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
وينقسم إلى لعبة أو تمارينات حرة لأجزاء الجسم ، أو جمباز موانع مجموعة من التمارينات لتنمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة . وينقسم إلى :	١٥ ق ٥ ق ١٠ ق ٣٥ ق ٢٠ ق	الجزء التمهيدي - الإحماء - الإعداد البدنى الجزء الرئيسى - ألعاب صغيرة وشعبية - حركات إيقاعية
جملة حركية حرة أو بأداء على الموسيقى جزء إبتكارى أو لعبة صغيرة	١٥ ق ١٠ ق	الجزء الختامى

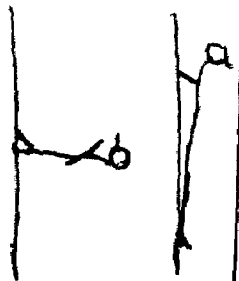
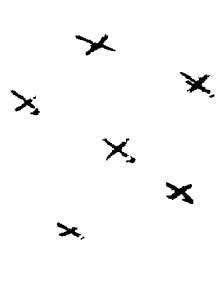
الأدوات المستخدمة فى البرنامج

- ١ - أطواق
- ٢ - حبال
- ٣ - مقاعد سويدى
- ٤ - كرات
- ٥ - أكياس رمل
- ٦ - عصى
- ٧ - صناديق كرتون
- ٨ - جلاجل
- ٩ - مراوح من الورق الكرتون
- ١٠ - مشابك
- ١١ - بالونات

جدول (٨) نموذج لوحة من وحدات البرنامج

ملاحظات	التشكيلات	المحتوى	الهدف	الزمن	أجزاء الوحدة
يكرر التمرين (٥) مرات يكرر التمرين (٥) مرات يكرر التمرين (٣) مرات		- جرى حول الملعب ثلاث مرات . - إحصاء حر على الموسيقى من خلال مجموعة من التمرينات البسيطة للرأس والذراعين والخصر والرجلين . من خلال مجموعة من التمرينات المقسمة على محطات كالآتي : ١ - (وقوف) أداء الدرجة الأمامية ٢ - (رقود) ثني الركبتين ثم رفع الرجلين لتصبح زاوية قائمة مع الجذع والإستمرار في الرفع حتى تصل إلى أعلى الكتفين ثم الرجوع للوضع الابتدائي ٣ - (إنبطاح) الذراعان مفردتان) مرحة الذراع اليسرى لأعلى مع دوران الجسم .	تهيئة عضلات الجسم للعمل . تنمية عضلات اللياقة البدنية المختلفة . تنمية الرشاقة تنمية قوة عضلات البطن تنمية قوة عضلات الذراعين .	١٥ ق ٥ ق ١٠ ق	أجزاء التمهيدى - إحصاء - إعداد بدنى

تابع جدول (٨) نموذج لوحدة من وحدات البرنامج

ملاحظات	التشكيلات	المحتوى	الهدف	الزمن	أجزاء الوحدة
		جهة اليسار للوصول لوضع الإنبطاح المعكوس ، ثم العودة للوضع الابتدائي بمرجحة نفس الذراع ، يكرر التمرين بالذراع العكسية . ٤ - المشي على جبل على الأرض .	تنمية التوازن	٣٥ ق ١٥ ق ٥ ق ١٥ ق ١٠ ق	الجزء الرئيسي - الألعاب الصغيرة - لعبة شعبية - الحركات الإيقاعية الجزء الختامي
		لعبة رقم (٤٨) ، (٣٦) ، (٤١) لعبة رقم (٦) جملة باستخدام الجلاجل رقم (٦) يقسم الأطفال إلى مجموعتين على أن يمسك كل طفل طوق ، وتحاول كل مجموعة أن تقوم بعمل جملة حركية بالطوق مكونة من خمس حركات مختلفة.	التعاون والمشاركة والإبتكار		

الإجراءات الإدارية

قامت الباحثة بعدة إجراءات لإختيار المكان (مؤسسة الإيواء) الذى ستطبق فيه الباحثة إجراءات البحث ، إلى جانب أخذ الموافقة على تطبيق البحث كمايلي :

- قامت الباحثة بعدة مقابلات مع مديرى عدة مؤسسات لمعرفة عدد الأطفال الموجودين فى هذه المؤسسات سن من (٩ - ١٢) سنة ، إلى جانب التعرف على مساحة هذه المؤسسات للوقوف على إمكانية تطبيق البحث بها ، وقد إختارت الباحثة جمعية أولادى لمناسبتها من حيث عدد الأطفال والمساحة المتاحة لتطبيق البرنامج .

- قامت الباحثة بمقابلة المسئولين بإدارة الأمن بوزارة الشئون الإجتماعية لأخذ موافقتهم على تطبيق إجراءات البحث على أطفال مؤسسات الإيواء .

- كما قامت الباحثة بأخذ موافقة وكيل الوزارة بمديرية الشئون الإجتماعية والحصول على خطاب موجه منه إلى مدير عام الإدارة الإجتماعية بالمعادى التابعة لها جمعية أولادى مرفق (٨) وقد قامت الباحثة بزيارته وأخذ خطاب موجه منه إلى رئيس مجلس إدارة جمعية أه لادى مرفق (٨).

- ثم قامت الباحثة بزيارة مديرة جمعية أولادى بالمعادى لأخطارها بموافقة الجهات المختصة التابعة لها الجمعية لأتمام إجراءات البحث، وقابلت الباحثة الأخصائية الإجتماعية المسؤولة عن الأطفال لأخذ فكرة عن هؤلاء الأطفال والبرامج المتاحة لهم وكيفية تنظيم الوقت معهم لإجراء تجربة البحث .

رابعاً : تطبيق أدوات البحث

أ - الدراسات الإستطلاعية

قبل البدء فى تنفيذ الخطوات الأساسية لتجربة البحث تم إختيار (١٢) طفل وطفلة من غير أفراد عينة البحث ، ومن داخل مجتمع البحث لإجراء الدراسات الإستطلاعية عليهم وهى :

الدراسة الإستطلاعية الأولى

قامت الباحثة بإجراء دراسة إستطلاعية فى يوم ٢٠٠١/٥/٢ وذلك للتأكد من :

- دقة تنفيذ الإختبارات .
- صلاحية الأدوات المستخدمة وكفايتها .
- تدريب المساعدون لكيفية تطبيق الإختبارات .
- إختيار الأماكن المناسبة لتطبيق الإختبارات البدنية خاصة إختبار الجرى المكوكى .

الدراسة الإستطلاعية الثانية

تم إجراء الدراسة الإستطلاعية الثانية فى الفترة من ٢٠٠١/٥/٣ إلى ٢٠٠١/٥/١٧ وذلك بهدف إيجاد المعاملات العلمية للإختبارات قيد البحث (الشعور بالوحدة النفسية - مفهوم الذات - الإختبارات البدنية) كما هو موضح سابقا فى جدولى (٥) ، (٦).

الدراسة الإستطلاعية الثالثة

تم إجراء الدراسة الإستطلاعية الثالثة فى يوم ٢٠٠١/٥/٢٥ وذلك بهدف تجريب وحدة من وحدات البرنامج المقترح للتعرف على :

- مدى ملائمة محتويات الوحدة لزمناها .
- تطبيق بعض نماذج من الألعاب والتأكد من مناسبتها لعينة البحث .
- معرفة مدى ملائمة الأدوات المستخدمة فى البرنامج فى تنفيذ الوحدات، وأنسب مكان لتنفيذ البرنامج بالجمعية .

وقد أسفرت نتائج الدراسة الإستطلاعية عن :

- تحديد عدد الألعاب الصغيرة بثلاثة ألعاب ولعبة واحدة شعبية فى كل وحدة .
- ملائمة زمن الوحدة للوقت الذى يستغرقه تنفيذ كل جزء بها .
- توافر الأدوات من حيث العدد وملائمتها للإستخدام .
- وقد أختارت الباحثة أن تقوم بتنفيذ البرنامج فى الفترة الصباحية من الساعة التاسعة صباحا إلى الساعة العاشرة للبنات ، ومن الساعة

العاشرة إلى الساعة الحادية عشر للأولاد وذلك لرغبتهم أن يعمل كل جنس على حدى .

ب - القياسات القبلية

تم إجراء القياس القبلى لمجموعة البحث فى الإختبارات المستخدمة (الشعور بالوحدة النفسية - مفهوم الذات - إختبارات اللياقة البدنية) وتم ذلك فى الفترة من ٢ : ٢٠٠١/٦/٤ حيث بدأت الباحثة بتطبيق الإختبارات النفسية أولا ثم قامت بتطبيق الإختبارات البدنية على عينة الدراسة الأساسية.

ج - تطبيق البرنامج المقترح

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج المقترح على عينة البحث الأساسية، حيث تم تنفيذ البرنامج فى الفترة من ٢٠٠١/٦/٥ إلى ٢٢/٨/٢٠٠١ ، لمدة (١٢) أسبوع بواقع ثلاث وحدات إسبوعيا بإجمالى (٣٦) وحدة للبرنامج ككل ، زمن الوحدة (٦٠) ق .

د - القياس البينى

تم إجراء القياس البينى للإختبارات البدنية والنفسية قيد البحث وذلك فى يومى ١٨ ، ٢٠٠١/٧/١٩ للوقوف على مستوى الأطفال (عينة البحث) بعد تنفيذ نصف وحدات البرنامج لمعرفة مدى تقدمهم مع الحفاظ على ترتيب إجراء الإختبارات كما فى القياس القبلى.

هـ - القياس البعدى

بعد الإنتهاء من تنفيذ البرنامج المقترح على عينة البحث ، تم إجراء القياس البعدى للإختبارات النفسية والبدنية قيد البحث وذلك يومى ٢٩ ، ٢٠٠١/٨/٣٠ ، ولقد تم إجراء القياسات للإختبارات بنفس الترتيب الذى أتبع فى القياس القبلى والبينى ، وذلك لتوحيد طرق القياس.

وقد وجدت الباحثة أن أطفال عينة البحث يقضون مصيف لمدة أسبوع قبل نهاية البرنامج فكتفت الوحدات فى آخر أسبوعين بعمل خمس وحدات فى الأسبوع لتكملة وحدات البرنامج قبل سفر الأطفال .

وبعد الإنتهاء من تجربة البحث وإجراء جميع القياسات البعدية، قامت الباحثة بتفريغ البيانات الخاصة بمتغيرات البحث فى جداول خاصة بها ، ثم أجريت المعالجات الإحصائية لهذه البيانات .

خامسا : المعالجات الإحصائية

إستخدمت الباحثة لإستخراج نتائج دراستها المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابى
- الإنحراف المعيارى
- معامل الإلتواء
- إختبار "ت" T. Test لمعنوية الفروق بين المتوسطات .
- معامل الارتباط البسيط بيرسون .
- تحليل التباين .
- النسبة المئوية للفروق بين المتوسطات لمعرفة نسبة التحسن .
- الدرجة المعيارية لإختبارات بطارية اللياقة البدنية .

وقد إستخدمت الباحثة برنامج SPSS على الحاسب الآلى لإجراء المعالجات الإحصائية بواسطته .

وقد إستخدمت الباحثة مستوى الدلالة عند (٠,٠٥).