

تأثير منهاج بدني إرشادي على التوافق الحركي وخفض الشعور بالوحدة النفسية

لدى اليتيمات بأعمار ١٠-١٢ سنة

م.د سعاد حسن عباس

١. د فاطمة عبد مالح*

الملخص

هدف البحث إلى :

- اعداد منهاج بدني لتطوير التوافق الحركي ومنهاج إرشادي لخفض الشعور بالوحدة النفسية .
- ومن ثم التعرف إلى تأثير المنهاج البدني والإرشادي في تطوير التوافق الحركي وخفض الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة البحث.
- استخدم المنهج التجريبي لحل مشكلة بحثها وذلك بأسلوب الضبط المحكم ، مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة اذ يتم تطبيق المتغير المستقل على المجموعة التجريبية وتبقى الضابطة على وضعها ، لبيان مدى تأثير المتغير المستقل (المنهاج البدني والإرشادي) على المجموعة التجريبية.
- تم تحديد مجتمع البحث وعينته بفئة الأيتام من اليتيمات والبالغ عددهم (١٤) يتيمة.
- تم اعتماد مقياس الشعور بالوحدة النفسية لدى الأطفال ، فضلا عن اختبار التوافق الحركي.
- تم إجراء الاختبارات القبلية على عيني البحث التجريبي والضابطة ، ومن ثم تطبيق المنهاج البدني والإرشادي لمدة شهرين وبعدها إجراء الاختبارات البعدية .
- وبعد جمع النتائج ومعالجتها إحصائيا استنتجت الباحثتان :
- أن تمرينات المنهاج البدني لها تأثير ايجابي على التوافق الحركي لدى المجموعة التجريبية.
- المنهاج الإرشادي خفض الشعور بالوحدة النفسية لدى المجموعة التجريبية.
- المجموعة الضابطة لم تتطور في التوافق الحركي لعدم تعرضها للمنهاج البدني .
- المجموعة الضابطة لم ينخفض لديها الشعور بالوحدة النفسية لعدم تعرضها للمنهاج الإرشادي.
- وتوصي الباحثتان الاهتمام بالأيتام من خلال البرامج البدنية والإرشادية، وإنشاء ملاعب في دور الأيتام للممارسة الجانب البدني .

Summary

The research aims to:

-Prepare a physical platform to develop a synergy and a guiding platform to reduce the feeling of loneliness .And then to identify the impact of physical and guiding curriculum to develop a synergy and reduce the feeling of loneliness among a sample search.

Use the experimental method to solve the problem and discussed it in a way setting the arbitrator, an experimental group and a control group as the independent variable is applied to the experimental group and the control group remains on its position, to show the extent of the

influence of the independent variable (physical and indicative curriculum) on the experimental group.

It has been identified and the research community appointed by the category of orphans and orphan's (14) an orphan.

The adoption of the feeling of loneliness in children scale, as well as kinetic compatibility testing.

Tribal tests were carried out on samples of empirical research and control, and then the application of physical and indicative curriculum for two months and then conducting post tests.

After collecting the results statistically treated the researchers concluded:

-That physical exercise curriculum has a positive effect on kinetic compatibility with the experimental group.

Indicative Program of reducing the feeling of loneliness among the experimental group.

- The control group did not develop in a synergy for not exposed to physical platform.

- The control group did not fall to have a sense of loneliness for not exposed to the Platform indicative.

The researchers recommend attention to orphans through physical and extension programs, and the establishment of courts in orphanages for the physical side.

١- التعريف بالبحث:

١-١ لمقدمة البحث وأهميته:

لا يزال هناك حصيلة كبيرة من المشكلات الاجتماعية والأسرية والنفسية التي أوجدت حالات تستوجب نوعاً خاصاً من الرعاية والاهتمام والتركيز عليه، و من هذه الحالات فئة الأيتام الذين وقعوا ضحية لهذه الظروف الاجتماعية التي أدت إلى حرمانهم من نعمة العيش ضمن أسرهم الطبيعية التي تنعم بالسعادة والاستقرار والاطمئنان وذلك نتيجة الظروف والإحداث التي زادت من نسبة عدد الأيتام الى ما يقارب (٤-٥) ملايين وما يقابلها إلى زيادة بالصعوبات والمشكلات قد تواجههم والتي تكون ناتجة عن طبيعة التغيرات النفسية وجسدية التي يتعرضون لها من ضغوط البيئة سواء من المجتمع او مع الأصدقاء، إذ تعد المرحلة العمرية التي يمرون بها مهمة ودرجة حياة الإنسان لأنها تغرس بناء الشخصية وما يكتسبه من خبرات تعليمية تساعد على تعلم المهارات الاجتماعية واللغوية والحركية وطرق التعبير عن مشاعره وعواطفه والقيم الأخلاقية ، كما أنها أول مجال تشيع فيه الحاجات الجسمية والنفسية والبدنية.

اليتم هو جزء من المجتمع فقد أبويه، وبالذات خلال هذه الفترة العصبية التي يمر بها بلنا العراق من إحداث إجرامية وإرهابية، وان هذه الظروف القاسية التي يمر بها اليتيم من حرمان وعوز ونقص في الحنان والعاطفة وقلة الاهتمام قد أدت إلى ظهور صفة الشعور بالوحدة النفسية.

وهنا يأتي دور الإرشاد النفسي للأيتام وهو من أهم مناهج التربية الحديثة، إذ أن فئة الأيتام، يحتاجون توجيه وإرشاد ومتابعة لخفض سلوك الشعور بالوحدة النفسية لهذه الفئة من المجتمع.



في بعض الأحيان تكون هذه الفئة لا يمكن السيطرة على تصرفاتهم وانفعالاتهم و قد تصل في بعض الأحيان إلى العدائية وأحياناً إلى موقف كالامتناع عن الأكل والشرب أو العزلة كنوع من التحدي والتعبير عن شخصيته ورفضه للخضوع ، وان هذا السن مهم جداً ، حيث أن يتحول الأطفال بأفكارهم ورؤيتهم للحياة ، ويعني من تغيرات جسمية وفكرية كثيرة تنمو معه من سن(١١-٢١). ويأتي هنا دور الجانب الإرشادي المهم جداً لهذه الفترة، كما أن للرياضة دور كبير في تخفيف الشعور بالوحدة النفسية لديه ، وتكون افقاً جديداً ممكن التواصل من خلاله مع الأيتام، وتعديل السلوك الغير مرغوب فيه لديهم ، فان في مثل هذه الفئة العمرية يكون لدى الأطفال الطاقات المكبودة التي يجب استثمارها .

كما أن الأنشطة والمناهج الرياضية تؤكد على العمل الجماعي وتوثيق الروابط الاجتماعية وتنمي في الفرد صفة العمل للصالح العام واحترام شخصية الأقران والتعاون مع الغير والثقة بالنفس.

لذا سعت الباحثتان الاهتمام بهذه الشريحة من المجتمع (اليتيمات) من خلاله إدخال منهاج بدني ومنهاج إرشاد ذو توجيهات إرشادية نفسية موجهة نحو خفض سلوك الشعور بالوحدة النفسية ورفع القدرات الحركية واللياقة البدنية، المتمثلة بالتوافق الحركي.

٢-١ مشكلة البحث:

تعد مرحلة الطفولة من أهم مراحل النمو في حياة الإنسان ففيها تتبلور شخصية الفرد ومفهومه عن ذاته ونضجه الانفعالي والفكري نتيجة التغيرات السريعة التي يشهدها المجتمع العربي في مجالات الحياة المختلفة. اليتيم الذي يعيش داخل الدور الخاصة للأيتام، بعيداً عن الجو الأسري المتماسك وفقدانه وحرمانه من حنان ودفع الوالدين وعاطفتهم، إضافة إلى أنهم يقضون غالب أوقاتهم داخل الدار وعدم اختلاطهم مع المجتمع الخارجي ، وقلة الاهتمام بممارسة النشاط الرياضي لترويح عن أنفسهم. لذا فهم أكثر عرضه إلى المشاكل والصعوبات التي تؤدي إلى ظهور اضطرابات وانحرافات السلوكية، مثل الأنانية والقلق والإهمال وعدم الاتزان والتكيف مع البيئة والجماعة واتخاذ العزلة والوحدة النفسية، بحيث تؤثر بشكل سلبي على الجوانب النفسية والاجتماعية والبدنية لديهم ، مما يستدعي وجود مرشد تربوي نفسي متخصص.

لذا فان الباحثتان استثمرت الجانب الرياضي والإرشادي في تغيير سلوك اليتيمات وخفض الشعور بالوحدة النفسية لديهن فالإرشاد مهم جداً لتوجيه الصحيح فاليتيمات يحتاجن لها كثيراً لتطوير قدراتهم الحركية والبدنية والسلوكية.

٣-١ هدف البحث:

- أعداد منهاج بدني إرشادي لتطوير التوافق الحركي وخفض الشعور بالوحدة النفسية.
- التعرف إلى تأثير المنهاج البدني والإرشادي في تطوير التوافق الحركي وخفض الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة البحث.

٤-١ فرضية البحث:

- المنهاج البدني الإرشادي له تأثير ايجابي في تطوير التوافق الحركي وخفض الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة البحث.

٥-١ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: يتيمات دار زهور الاعظمية البالغ عددهم (١٤) يتيمة بعمر من ١٠-١٢ سنة.

٢-٥-١ المجال الزمني: الفترة من ٢٠١٦/١١/١٨ ولغاية ٢٠١٧/١/٢٣.

٣-٥-١ المجال المكاني : دار أيتام زهور الاعظمية / بغداد.

٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:

١-٢ الدراسات النظرية :

١-١-٢ الإرشاد النفسي :

يعد الإرشاد خدمة نفسية تربوية مهمة في عصرنا الراهن إذ لا يقتصر على جانب واحد من جوانب الحياة بل يمتد ليشمل جوانب الحياة كافة (الأسرية ، المدرسية ، الاجتماعية ، المهنية) وعلى هذا الأساس نشأ الإرشاد لمساعدة الفرد نفسيا وتربويا ومهنيا واجتماعيا كونه عملية إنسانية تهدف إلى تحقيق سعادة الفرد ومساعدته للتخلص مما لديه من مشكلات للوصول إلى أفضل مستوى ممكن من الصحة النفسية (أعضاء هيئة التدريس : ٨٢)

٢-١-٢ الأسس التي تبنى عليها خدمات الإرشاد:

- أ- الأسس الفلسفية: يبنى الإرشاد على مبدأ منطلق من كون الإنسان حرا بحيث يمكنه أن يحدد أهدافه ويعمل على تحقيقها ، ووظيفة المرشد تقديم المساعدة للمسترشد لتحقيق أهدافه.
- ب- الأسس النفسية: من أهم الأسس التي يستند عليها الإرشاد لوجود خصائص جسمية وعقلية واجتماعية ووجدانية ينبغي مراعاتها والاهتمام بالفروق الفردية إلى جانب إشباع حاجات الفرد .
- ج- الأسس التربوية: يعد الإرشاد عملية متممة لعملية التعلم والتعليم ، والتعلم الجديد يتحقق عن طريق الإرشاد الصحيح والتوجيه السليم.
- د- الأسس الاجتماعية: من مبادئ الإرشاد تعريف الأفراد بالحياة الاجتماعية المحيطة بهم وإقامة علاقات اجتماعية داخل إطار المدرسة وخارجها . (موسى : ٣٥٨)

٣-١-٢ أساليب الإرشاد النفسي:

- أ- الإرشاد الفردي: هو علاقة إرشادية مخططة بين طرفين تتم وجها لوجه بين المرشد والمسترشد بهدف مساعدة المسترشد في فهم ذاته وحل مشكلاته وتحقيق حاجته في المستقبل , يتم فيها تبادل المعلومات وإثارة



الدافعية وتفسير المشكلات ووضع الخطوات العملية للإرشاد. (عدنان: ١٨٨) ب- الإرشاد الجمعي: هو عملية تفاعل بين المرشد ومجموعة من الأعضاء المسترشدين ممن تتشابه مشكلاتهم واضطراباتهم ولديهم مشكلات خاصة تضعف توافقهم وتتألف المجموعة الإرشادية (٤-٨) مسترشدين وتكون العلاقة بين الأفراد ذات أهمية كبيرة في العمل الإرشادي ويتقبل بعضهم بعضا ويكونون علاقات متبادلة مع بعضهم ويناقشون مشكلاتهم المشتركة بهدف تحقيق التعليم المتبادل للاستفادة من تبادل المعلومات بين الأعضاء بما يحقق تنمية مفهوم الذات وتغيير السلوك لديهم (محمود: ٢٨١). ومن ابرز ما يميز هذا النوع وزيادة الحاجة لاستخدامه كونه وسيلة إرشادية اقتصادية من حيث الوقت والجهد والكلفة المالية فضلا عن النتائج المرضية التي يحققها للمسترشدين على الصعيدين النفسي والاجتماعي. (نزيه: ٣٨٦)

٢-١-٤ التوافق الحركي :

يعد التوافق قدرة الفرد على التنسيق للحركات مختلفة الأشكال بدقة وانسيابية في أنموذج لأداء واحد، أي كلما زادت الحاجة إلى مستوى من التنسيق والتكامل دل ذلك على حسن الأداء وكفاءته (عادل: ١٠) وأن التوافق في الأداء يؤدي دوراً مهماً في الأنشطة اليومية، مثل المرجحات، والقفز، والرمي. إذ يعدّ التوافق إحدى القدرات الحركية التي لها أهمية في حياة الفرد العامة والمهنية، وعند ممارسة الأنشطة الرياضية، وخاصة تلك التي يتطلب الأداء الحركي فيها إلى استعمال أكثر من عضو من أعضاء الجسم، وفي أكثر من اتجاه في وقت واحد .

٢-٢ الدراسات المشابهة:

٢-٢-١ دراسة صالح مهدي صالح ثائر رشيد حسن. ٢٠٠٦

تأثير برنامج إرشادي تعليمي لزيادة تكيف طالبات كلية التربية الرياضية مع الحياة الجامعية يهدف البحث إلى :

- التعرف على المشكلات الكيفية التي تواجهها طالبات الصف الأول في كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى.
 - التعرف على اثر البرنامج الإرشادي التعليمي في تكيف الطالبات مع الحياة الجامعية.
- استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارات القبليّة والبعدية على طالبات المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى بلغت عينة البحث (٣٠) طالبة تم اختيارهن بعد تطبيق مقياس التكيف مع الحياة الجامعية وحصولهن على اقل الدرجات على المقياس يشكلون نسبة مئوية قدرها (٥٠ ٪) من مجتمع الأصل لبالغ (٦٠) طالبة، بعدها تم تقسيم الطالبات عشوائيا إلى مجموعتين مجموعة تجريبية تعرضت للبرنامج الإرشاد التعليمي تتكون من (١٥) طالبة ومجموعة ضابطة لم تتعرض لأية برنامج تكونت من (١٥) طالبة أيضا.

وبعد تطبيق المنهاج استنتج الباحثان إن الأنشطة الرياضية كان لها بالغ الأثر في التفريغ الانفعالي لجو الطالبات . كما أن البرنامج الإرشادي اثر بشكل ايجابي في تحسين وزيادة تكيف الطالبات مع الحياة الجامعية من خلال ما تضمنه من ألعاب وأنشطة حركية متنوعة أسهمت في إطلاق القدرات الكامنة للطالبات . وأوصى الباحث بفتح مراكز إرشادية في كافة كليات الجامعة لأهميتها وفعاليتها . مع الاهتمام بطلبة المرحلة الأولى لوجود نقلة في المناخ التنظيمي للجامعة . فضلاً عن استخدام المقياس في تشخيص حالات عدم التكيف للطلبة , والتأكيد على استخدام البرنامج الرياضي في التفريغ الانفعالي لدى طلبة الجامعة . (صالح و ثائر: ٣٥١)

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

٣-١ منهج البحث:

استخدم المنهج التجريبي لحل مشكلة البحث بأسلوب الضبط المحكم، مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة إذ يتم تطبيق المتغير المستقل على المجموعة التجريبية وتبقى الضابطة على المنهاج المتبع لها لبيان مدى تأثير المتغير المستقل (المنهاج البدني الإرشادي) على المجموعة التجريبية.

٣-٢ المجتمع وعينة البحث :

تم تحديد مجتمع البحث بفئة اليتيمات والبالغ عددهم (٢٧) يتيمة وتراوح أعمارهن بين (١٥-١٨) سنة، وتم اختيار عينة البحث للفئة العمرية (١٠-١٢) سنة من مجتمع والبالغ عددهم (١٤) يتيمة وبهذا تكون نسبتهم من المجتمع ٥١,٨٪ . اجري التجانس من خلال اختبار ليفين في الاختبارات القبلية ومن ثم تقسيم العينة إلى مجموعتين حسب القرعة (٧) تجريبية و(٧) ضابطة وتم إجراء التكافؤ في الاختبار القبلي من خلال اختبار (ت) للعينات المستقلة , فتبين عن العينة متجانسة والعينتين متكافؤ. كما هو في الجدول (١)

جدول (١) يبين تجانس و تكافؤ أفراد عينة البحث

الاختبارات		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار ليفين	مستوى الخطأ	قيمة ت المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
مقياس الوحدة النفسية	تجريبية	42.85	2.11	2.35	0.151	0.105	0.918	غير معنوي
	ضابطة	42.71	2.92					
التوافق الحركي	تجريبية	14.28	0.95	2.53	0.138	0.192	0.851	غير معنوي
	ضابطة	14.42	1.71					
معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0,05)$								

٣-٣ الأدوات والوسائل والأجهزة المستخدمة بالبحث:

- مقياس الشعور بالوحدة النفسية - ساعة توقيت - طباشير - أطواق وحبال وكرات جمناستك.
- شريط لاصق.

٣-٤ الاختبارات المستخدمة:

٣-٤-١ مقياس سلوك الشعور بالوحدة النفسية:

تم اعتماد مقياس الشعور بالوحدة النفسية لدى الأطفال بعمر (١٠-١٤) سنة . ويتكون المقياس من (٢٠) فقرة وقد وضع أمام كل فقرة من الفقرات المقياس مقياساً متدرجاً من أربع درجات درجات وعلى النحو التالي: (١- ابد ٢- نادراً ٣- أحياناً ٤- دائماً). أعلى درجة بالمقياس (٨٠) درجة واطل درجة (٢٠) درجة والوسط الفرضي (٥٠) درجة. (محمود كاظم: ١٤٤)

٣-٤-٢ اختبار التوافق الحركي:

الهدف من الاختبار: قياس التوافق بين الرجلين والعينين.

وصف الأداء: يرسم على الأرض ثماني دوائر على أن يكون قطر كل منها (٦٠) سنتيمتراً ، ترقيم الدوائر من (١ - ٨). تقف المختبرة داخل الدائرة رقم (١) ، عند سماع إشارة البدء تبدأ بالوثب بالقدمين معا إلى الدائرة رقم (٢) ثم إلى الدائرة رقم (٣) ثم إلى الدائرة رقم (٤) وهكذا حتى الدائرة رقم (٨) . على أن يتم الأداء بأقصى سرعة ممكنة بدءاً بالدائرة رقم (١) والانتهاؤ بالدائرة رقم (٨) وبالترتيب . (علي سلوم: ١٤٤)

التسجيل: تسجل للمختبرة الزمن الذي تستغرقه في الانتقال عبر الثماني دوائر.

٣-٥ التجربة الاستطلاعية:

أجريت التجربة استطلاعية بتاريخ ٢٠١٦/١١/١٨ على العينة الرئيسة للبحث وذلك لمعرفة :

- معوقات التي قد تصادف الباحثان خلال التجربة الرئيسة.
- معرفة الوقت الملائم لإجراء الاختبارات ومكان التجربة الميدانية (منهاج الإرشادي والبدني).
- التعرف على صلاحية الاختبارات التي سوف تستخدمها الباحثان.
- لتعرف على مدى استجابة العينة التجريبية لمفردات منهاج البدني والإرشادي.

٣-٦ التجربة الرئيسة:

٣-٦-١ اختبارات القبليّة:

تم إجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث التجريبي والضابطة في يوم ١٩-١١-٢٠١٦ . وبالتسلسل التالي: توزيع مقياس الشعور بالوحدة النفسية. - اختبار التوافق الحركي.

٢-٦-٣ منهاج البدني والإرشادي

١-٢-٦-٣ المنهاج البدني :

تم أعداد منهاجاً تدريبياً يتضمن تمرينات التوافق الحركي واللياقة البدنية على مدى شهرين للمدة من ١٩-١١-٢٠١٦ ولغاية ٢٢-١-٢٠١٧ ، و بواقع وحدتين تدريبية في الأسبوع .

واستغرقت مدة الوحدة التدريبية ٣٥ - ٤٥ دقيقة موزعة (١٠) دقائق للقسم التحضيري متضمناً (٣) دقائق هروله بطيئة لتنشيط الدورة الدموية وتزويد العضلات بالدم و (٧) دقائق لإجراء تمارين تمطيه العضلات ومرونة للمفاصل و (٢٠) دقيقة - (٣٠) دقيقة للقسم الرئيسي حيث كل الزمن للأسبوعين الأول والثاني (٢٠) دقيقة وارتفاع في الثالث و الرابع (٢٥) دقيقة وأصبح في الشهر الثاني (٣٠) دقيقة بينما كان زمن القسم الختامي (٥) دقائق متضمناً هرولة بطيئة وتمارين تمطيه للتهدة. وكان القسم الرئيسي متضمناً لتمارين لياقة عامة وخاصة وتمرينات توافق حركي. صممت التمارين مراعية ظروف العينة لتكون تمرينات للشعور بالسعادة والبهجة عند أدائها مع استخدام أدوات تدريبية متعددة ومتنوعة لتطبيق مبدأ التنوع وعدم الشعور بالملل.

٢-٢-٦-٣ المنهاج الإرشادي :

تم أعداد جلسات إرشادية بالتعاون مع أستاذة من قسم العلوم النفسية والتربوية في كلية التربية ابن رشد^(٥) بعد زيادة اليتيمات وتشخيص حالة سلوك الشعور بالوحدة النفسية إذ أن الجلسات كانت على شكل محاضرات إرشادية توجيهية وتطبيقية تنفذ بزمن (٢٠) دقيقة قبل المنهاج البدني إذا تم تطبيق مفردات المنهاج الإرشادي من قبل المرشدة النفسية داخل الدار (نغم عبد الحسين) إذ بلغ عدد الجلسات الإرشادية جلستين كل أسبوع وعلى مدى شهرين إي ١٦ جلسة إرشادية

٣-٦-٣ الاختبارات البعيدة:

تم إجراء الاختبارات البعيدة في بتاريخ ٢٣-١-٢٠١٧. بإشراف الباحثان وبمساعدة فريق العمل المساعد .

٧-٣ الوسائل الإحصائية :

تم معالجة البيانات باستعمال الحقيبة الإحصائية الجاهزة (SPSS) ، وفقاً للقوانين التالية :

- النسبة المئوية - الوسط الحسابي - الوسط الفرضي - الانحراف المعياري - اختبار ليفين للتجانس -

اختبار (T) للعينات المستقلة - اختبار (T) للعينات المترابطة.

^٥ - الأساتذة الذين تم الاعتماد عليهم في الإعداد المنهاج الإرشادي هم كل من :

١. د. سعاد سبتي عبود ، إرشاد تربوي ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة بغداد

٢. د. أحلام جبار ، إرشاد تربوي: قسم العلوم النفسية والتربوية. كلية التربية ابن رشد جامعة بغداد .

مجلة (زانكوى سليمانى) القسم (B) للدراسات الانسانية - العدد (٥٦) عدد خاص لمؤتمر الدولي الأول لكلية التربية الرياضية

٤- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:-

٤-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية والضابطة.

جدول (٢)

يبين المعالم الإحصائية لدى أفراد المجموعة التجريبية في الاختبارات القبليّة

الاختبارات		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	فرق الأوساط	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
الشعور بالوحدة النفسية	قبلي	42.85	2.11	19.28	6.57	7.76	0.000	معنوي
	بعدي	62.14	5.01					
التوافق الحركي	قبلي	14.28	0.95	2.71	0.75	9.5	0.000	معنوي
	بعدي	11.57	0.97					
* معنوي عند مستوى دلالة > (٠,٠٥)								

تبين من الجدول (٢) وجود فروق بين قيم الأوساط الحسابية وقيم الانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدية لدى المجموعة التجريبية، ولمصلحة الاختبار البعدي. وهذا يدل على خفض الشعور بالوحدة النفسية كون الوسط الحسابي أكبر من الوسط الفرضي البالغ (٥٠ درجة) وتطور التوافق الحركي لدى عينة البحث للمجموعة التجريبية، نتيجة تعرضها للمتغير التجريبي المنهاج البدني والمنهاج الإرشادي.

جدول (٣)

يبين المعالم الإحصائية لدى أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارات القبليّة

الاختبارات		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	فرق الأوساط	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
الشعور بالوحدة النفسية	قبلي	42.71	2.92	1	1.41	1.87	0.111	غير معنوي
	بعدي	43.71	2.92					
التوافق الحركي	قبلي	14.42	1.71	0.42	1.51	0.75	0.482	غير معنوي
	بعدي	14	0.81					
* معنوي عند مستوى دلالة $(0,05) >$								

تبين من الجدول (٣) عدم وجود فروق بين قيم الأوساط الحسابية وقيم الانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدية لدى المجموعة الضابطة، وهذا يدل على عدم خفض الشعور بالوحدة النفسية كون الوسط الحسابي أقل من الوسط الفرضي البالغ (٥٠ درجة) كذلك ضعف التوافق الحركي لدى عينة البحث للمجموعة الضابطة، لأنها لم تتعرض لأي متغير يخفف الشعور بالوحدة النفسية ويطور التوافق الحركي.

٤-٢ مناقشة نتائج اختبار التوافق الحركي ومقياس الشعور بالوحدة النفسية لدى المجموعتين:

وتعزو الباحثة سبب تطور التوافق وخفض الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة البحث التجريبية إلى حسن اختيار الأنشطة البدنية والحركية التي رافقت الجلسات الإرشادية للمجموعة التجريبية، والتي بعثت روح الاهتمام باليئيمات لتساعدهم على تخطي قدراتهم المحدودة وليشعروا أنهم قد تعلموا شيئاً نافعا من خلال تلك الأنشطة التي تميزت بجاذبيتها والتي نفذت بأسلوب مشوق ومثير من اجل أن تصبح فتاة اليوم امرأة صالحة في المستقبل القريب وتؤثر في حركة المجتمع من حيث نموه وتطوره ورفقيه.

أن التوافق الحركي من أصعب الصفات الحركية وذلك لكثرة تعدد مكوناته واستيعاب وإدراك التوافق المعقد للواجب الحركي فبقدر ما تكون الخبرة الحركية ثرية تكون قدرة الفرد كبيرة في تحديد المسارات الحركية الدقيقة داخل الجهاز العصبي المركزي. الأمر الذي ينعكس إيجاباً على القدرة التوافقية والانسيابية في الأداء وتنفيذ الواجبات الحركية الجديدة على أحسن وجه .

وتعزو الباحثة ذلك إلى أن التدريب البدني وممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم والمستمر يحدث تغيرات ايجابية في مستوى التوافق الحركي، وهذا ماحققته المجموعة التجريبية. إذ أن تمرينات المنهاج البدني بصورة عامة هي مجموعه من الأوضاع والحركات البدنية التي تهدف إلى تشكيل الجسم و بناءه وتنمية مختلف قدراته الحركية للوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن من الأداء الحركي في مجالات الحياة المختلفة، إذ تمكن الفرد الذي يمارسها من امتلاك مقدار مهم من القدرات الحركية والبدنية لمواجهة متطلبات الحياة اليومية .

أن ممارسة التمارين الرياضية عملت على خفض الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة البحث من خلال تفرغ الشحنات السالبة والتعاون بين افراد المجموعة التجريبية.

أما المجموعة الضابطة نتيجة عدم إخضاعها للمنهاج البدني والمنهاج الإرشادي لم تتطور في متغيرات البحث.

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

١-٥ الاستنتاجات :

- المنهاج الإرشادي خفض سلوك الشعور بالوحدة النفسية لدى المجموعة التجريبية.
- أن تمرينات المنهاج البدني لها تأثير ايجابي على التوافق الحركي لدى المجموعة التجريبية.
- المجموعة الضابطة لم تتطور في التوافق الحركي لعدم تعرضها للمنهاج البدني، ولم ينخفض لديها سلوك الشعور بالوحدة النفسية لعدم تعرضها للمنهاج الإرشادي.

٥-٢ التوصيات:

- الاهتمام بالأيتمام من خلال البرامج البدنية والإرشادية، و بناء وإنشاء ملاعب في دور الأيتمام للممارسة الجانب البدني .



- تخصيص مرشدين لتعديل السلوك لغير مناسب لدى الأيتام من خلال عداد برامج تعديل السلوك لدى الأيتام بعد الكشف عنها من خلال المقاييس النفسية.
- تطبيق المنهاج البدني على عينات أخرى ومنها المجموعة الضابطة لرفع القدرات الحركية لديهن أسوة بالمجموعة التجريبية.

المصادر والمراجع:

- صالح مهدي صالح ثائر رشيد حسن " تأثير برنامج إرشادي تعليمي لزيادة تكيف طالبات كلية التربية الرياضية مع الحياة الجامعي. (مجلة علوم التربية الرياضية , دىالى, العدد التاسع المجلد الأول ٢٠٠٨).
- عادل فاضل علي " التوافق الحركي مساوئه ومعيّناته.(الأكاديمية الرياضية العراقية , ٢٠٠٥).
- عدنان محمد حسن " الإرشاد التربوي . (بغداد , وزارة التربية , ١٩٨٦) .
- علي سلوم جواد" الاختبارات والقياس بالمجال الرياضي. ط١ : (الطيف للطباعة, ٢٠٠٤).
- مجموعة أعضاء هيئة التدريس " خصائص المرشد النفسي المدرسي ومهامه .(فعاليات الورشة النفسية العربية الثالثة , الجمع السورية للعلوم النفسية والعلوم التربوية , جامعة دمشق , كلية التربية , ١٩٩٨).
- محمود محمد عطية " التوافق النفسي والاجتماعي للطلاب مع البيئة المدرسية وعلاقته بالتحصيل.(رسالة ماجستير غير منشورة , جامعة القاهرة , كلية التربية , ١٩٩٧) .
- محمود كاظم "الصحة النفسية مفاهيم نظرية وأسس تطبيقية. ط١:(عمان, دار صفاء, ٢٠١٣) .
- موسى جبريل و(آخرون)" التكيف والرعاية الصحية والنفسية.(عمان , منشورات جامعة القدس المفتوحة , ١٩٩٢) .
- نزيه حمدي و(آخرون) " الإرشاد التوجيهي في مراحل العمر . ط١ : (عمان , منشورات جامعة القدس المفتوحة , ١٩٩٨) .

ملحق (١)

جلسات البرنامج الإرشادي لخفض سلوك الشعور بالوحدة النفسية

موضوع الجلسة	الحاجة المرتبطة بالموضوع	الأهداف السلوكية	التقنيات والنشاطات	التقويم
الجلسة الأولى	- التهيئة للبرنامج - التعريف بإفراد المجموعة - تعاون الأفراد	- كسر الحاجز النفسي بين المرشدة النفسية والمسترشدات .	- تعريف المسترشد بالهدف العام من البرنامج الإرشادي (خفض سلوك الشعور بالوحدة النفسية .	- الاستماع إلى آراء المسترشدات وافتراضاتهن حول الهدف من البرنامج ومدى ملائمة وقت مكان انعقاد الجلسات الارشادية
افتتاح البرنامج الإرشادي	المجموعة الإرشادية - التعرف على مكان وزمان انعقاد الجلسات الإرشادية	- فسح المجال أمام كل مسترشدة للتعرف على أسماء زميلاتهن في المجموعة الإرشادية - إعطاء فكرة	- تعرف المرشدة النفسية نفسها للمجموعة الإرشادية وتقوم بالترحيب بهن والاتفاق على تحديد يومي الجمعة والثلاثاء من كل أسبوع في دار الأيتام كمكان لانعقاد الجلسة	- توجه المرشدة النفسية سؤالاً فيما إذا كانت احد افراد المجموعة لا ترغب بالاشتراك بجلسات البرنامج الإرشادي .

		واضحة مختصرة عن مهمة المرشدة النفسية لمساعدة المسترشدات	الإرشادية . - حث المسترشدات على التعاون فيما بينهن وإقامة صلات اجتماعية متينة - حث المسترشدات على الالتزام لحضور الجلسات الإرشادية - توضيح معنى الوحدة النفسية وأسبابه .	- التدريب البيتي :- توجيه سؤالاً لأفراد المجموعة الإرشادية عن معنى الوحدة النفسية والأسباب التي أدت لظهور هذا السلوك من قبل المسترشدات .
الجلسة الثانية	- ماهو خفض سلوك الشعور بالوحدة النفسية	تعليم المسترشدة كيفية التغلب على الشعور بالوحدة النفسية وزيادة الثقة بالنفس من خلال زرع الصفات والسلوك الصحيح وبناء علاقات اجتماعية صحيحة بعيدة عن عواقب الشعور بالوحدة النفسية لدى افراد عينة البحث	- توجيه افراد عينة البحث بإجراء واجب بيئي يعزز الثقة بالنفس ويعمل على التخلص من سلوكيات الشعور بالوحدة النفسية . - القصد المعاكس :- توضيح المرشدة النفسية مفهوم الشعور بالوحدة النفسية للمسترشدات وتؤكد لهن عواقبه وإضراره عليهم وعلى المجتمع وكيف يؤثر عليهم سلباً إذ تؤكد المرشدة النفسية على ضرورة تحلي المسترشدات بالثقة بالنفس والتفكير الإيجابي - توضيح ما هي أساليب التخلص من الشعور بالوحدة النفسية وكيفية تعزيز الثقة لهن .	تسأل المرشدة النفسية المسترشدات على ان كان تشعر بالوحدة النفسية وكيف؟ وتطلب من كل مسترشدة كواجب بيئي كتابة خمسة اسطر عن الشعور بالوحدة النفسية من منظورهم وأسلوبهم .